

प्रस्तावना

जिस प्रकार भौतिक विज्ञान (साइन्स) उन्नति करता हुआ बढ़ रहा है, उसी तरह योग फिलासफी में भी समयानुसार नये अन्वेषण होते रहे हैं । देशकाल पर दृष्टि डालके इस विद्या के आचार्य भी इसमें सरलता देते आये हैं । इसका मनुष्य योग के कठिन साधनों के योग्य नहीं रहा, चीन कियाओं में पड़ के यह अपना कल्याण नहीं कर सकता । दिव्य पुरुषों को जब ऐसा भास हुआ तो उनके अन्दर का स्रोत उमड़ा, और हम कलियुग वासियों के लिये उन्हीं विद्या में सरलता देनी आरम्भ करदी । अब से कुछ योंगेसी ही एक मोक्ष आत्मा अपने लीन धाम से उतर कर नर शरीर में आई; और 'समर्थ गुरु जी महात्मा रामचन्द्रजी' नाम से प्रसिद्ध हुई । उन महात्मा ने इसको इतना सरल किया कि नित्य-प्रति चन्द मिनटों के ही अभ्यास से जिज्ञासु ज्ञा ऊँचा उठ जाता है कि जिसको दूसरे योगी वर्षों में भी प्राप्त कर पाते । इस पुस्तक में इसी नवीन शैली पर प्रकाशित किया गया है ।

पुस्तक में तीन खंड हैं । प्रथम खंड में 'योग' शब्द की विस्तृत व्याख्या है जो अनेक प्रमाणों द्वारा बताई गई है । मनोमय व ज्ञानमय कोषों में साधकों को क्या अवस्थाएँ आनी हैं

समाधी के कितने भेद हैं और उनमें क्या २ अनुभव होने हैं, यह सब गोल ० के घुललाया गया है। द्वितीय गूँड-योग की नवीन साधना और योग के इतिहास पर प्रकाश डालता है। तृतीय गूँड में योग और मिस्मरेज्म का भेद दिखाया है। इन गूँड में उन सब गुप्त रहस्यों को गोल २ के घर्षण किया गया है त्रिनकी चिरले ही योगियों को खबर होगी। अभ्यास विज्ञा के मुमुक्षुओं को इसे अवश्य ही अपने पास रखना चाहिये और बारम्बार पढ़ उस पर अमल करना चाहिये।

अवश्य-
 ॥

हेमन्तकुमार बी० एस०सी० एल०एल० बी०

मंत्रालय 'साधन सेवा,' मद्रास ।

योग क्या है ?



[यो] ग क्या है, अथवा योग किमको कहते हैं—? इस विषय पर एक अनुभवी विद्वान बहुत कुछ लिख सकता है, क्योंकि इस अकेले योग शब्द के अन्तर्गत व्यवहार और परमार्थ के सारंही काम आजाते हैं। योग-स्वाभाविक ही प्रत्येक प्राणी से हर समय होता रहता है। हम खाते हैं, पीते हैं, सोते हैं, जागते हैं, पढ़ते हैं, लिखते हैं, मुनते हैं, कहते हैं, इत्यादि। जिन कर्मों को हमने साधारण और व्यावहारिक काम समझ रक्खा है वह सब ही योग हैं। योग से खाली कोई भी काम हमारा हो नहीं सकता। जब तक किसी कार्य को पूर्ण योग (concentration) के साथ हम न करें, तब तक उनमें सफलीभूत नहीं हो सकते।

प्रायः आज-कल के मनुष्य योग शब्द से बहुत डरते हैं। अधिकांश लोगों का ऐसा विचार है कि योग कोई कठिन वस्तु है कि जो ग्रहस्थी में रह कर किसी प्रकार प्राप्त नहीं हो सकती। जब तक मनुष्य घरबार छोड़ कर वनपासी वन गिरि कन्दराओं में निवास न करे तब तक वह कभी भी योग न कर सकेगा। इसी बात को दृष्टि में रख कर इस विषय पर लेखनी उठाने का साहस किया है। योग को जैसा कुछ अभी तक हमने समझा है, उसको

हो सक्षेप में आप लोगों को घन्नाना चाहते हैं। यद्यपि विषय गहन है परन्तु थोड़ा सा ध्यान देने पर ही बात आप की समझ में आ सकती है।

योग का साधारण अर्थ मेल व मिलाप है। जब हम अपनी किसी इच्छित वस्तु से तन्मय होकर मिलते हैं तो उसी अवस्था को "योग" कहते हैं, चाहे वह सांसारिक वस्तु हो वा पारमार्थिक। जब हम किसी पुस्तक को पढ़ते हैं, अथवा किसी दूसरे कार्य को करने लगते हैं, तो थोड़ी देर के लिये कभी-कभी हमारी ऐसी अवस्था हो जाती है, कि जिस में हमसे अपनी बुद्धि बुद्धि नहीं रहती, हम सर्वतोभावेन उसी कार्य के रूप बन जाते हैं। वास्तव में इसी अवस्था का नाम "योग" है। इसके अनिश्चित और याग कुछ नहीं है।

योग स्वाभाविक धर्म है

ऊपर हम यह बतला चुके हैं कि जीवन के प्रत्येक क्षण में हमको योग साधना करनी होती है परन्तु हम उसको समझा नहीं सकते कि ऐसा क्यों होता है? इस लिये कि वह हमारा स्वभाव ही है। हम आगे चल कर अप्पटाङ्ग योग के साथ-साथ इसकी विशेष व्याख्या करेंगे। हाँ! यहां पर एक बात विचारने की है कि ऐसा क्यों होता है? लीजिये मुनिये:—संसार के प्रत्येक प्राणी को चाहे वह कीट और पतङ्ग हो, चाहे पशु और पक्षी हो, चाहे मनुष्य वा देवता हो सब को एक ही वस्तु की खोज

है, और वह है—हर्ष (मुग्धा) वा अनन्द । हम पढ़ते हैं, लिखते हैं, नौकरी वा कोई कारोबार करते हैं इसलिये कि उसमें धन की प्राप्ति होगी, और धन में सुख वा आनन्द मिलेगा । मनुष्य विवाह करता है, सन्तान उत्पन्न करता है, मज़ान जायदाद, सघारी, शिकारी सब इसा लिये तो हैं, कि एश्वर्य का भोग कर वह आनन्दित होगा । सम्पत्तियाँ और प्रेमियों से जा-जा कर डर्मालिये मिलना है कि मिलने के समय उसे खुशी व आनन्द प्राप्त होना है । इसलिये ही यह कहा जाता है कि योग में सुख है और वियोग में दुःख है । वियोग क्यों होता है ? इसलिये कि यह सारी ही वस्तुएँ स्थायी नहीं हैं, परिवर्तनशील और नाशवान हैं । संसार की गति के साथ माथ परिवर्तित होती रहती हैं । जिस शरीर को तुम सब से अधिक प्यार करते हो उस की अवस्थाएँ भी तुम्हारी इच्छा के विरुद्ध किमी प्रबल शक्ति का प्रेरणा से बदलती चली जाती हैं और जहाँ एक समय में तुमको हर्ष होता है तो दूसरे समय में तुमको शोक भोगना पड़ता है । इस अवस्था का नाम शास्त्रों ने “द्वन्द्व” की अवस्था रक्खा है । द्वन्द्वावस्था में प्राणी कभी रोता है, कभी हँसता है, हर्षित होता है और कभी दुःखित होता है । भँवर में पड़े हुये मनुष्य की तरह उछलता है और दूबता है । वास्तव में यह बड़े दुःख की अवस्था है ।

उसे आनन्द की तलाश थी, परन्तु आनन्द का पता नहीं मिला । उसे सुख और शान्ति की चाहना थी परन्तु यह वस्तुएँ उसे

हूँ डे से भी नहीं मिल रही। नैमे अज्ञानी बालक मिट्टी के भूँटे गिल्लीने को सजा मान कर प्रसन्न हो लेता है, यही प्रसार मनुष्यों की दशा है। ससार की सभी वस्तुएँ मिट्टी के भूँटे गिल्लीने हैं। दैवी शक्ति उनसे बनाती है। गिगाडत् है। एक सुन्दर फूल आज गिल्लता है तुम देख कर उसे खुश होते हो वल वही फूल तुम्हारे देखते देखते मुरगा के गिर पडता है, यह सब उसी जगद् जननी माता के कार्य हैं। दूर क्यों जाते हो, अपने ही को देखो तुम रोग मुक्त रहना चाहते हो परन्तु नहीं रह सकते। तुम युवावस्था की नहीं जान देना चाहते, परन्तु बाँडे ही गिन के पश्चात् वह तुमसे छीन ली जाती है और तुम दुःखित हो जाते हो इत्यादि। परन्तु ऐसा क्यों होता है? हमारी इन्द्रा के विरुद्ध हमको क्यों चलना पडता है? हम सुखी रहना चाहते हैं परन्तु नियन्त्रिता से क्लेशों में क्यों फँस जाते हैं? भगवद्गता इसका उत्तर सुले शान्ति दे रही है।

इश्वर सर्व भूताना हृदयेऽर्जुन, तिष्ठति ।

आमयन् सर्वं भूतानि, यत्र हृदाति माया ॥

कारण यह है कि हम स्वाधीन नहीं हैं। एक विशेष शक्ति (Super human power) के बन्धन में पड़े हुये पराधीनताका जीवन व्यतीत कर रहे हैं। प्रत्येक प्राणी का गेसा स्वभाव है कि वह बन्धन त्याग कर मुक्त रहना चाहता है, और वह उस समय तक नहीं हो सकता जब तक उस शक्ति पर हमारा अधिकार

न हो जाय, चाहे वह किसी तरह भी हो। इसी अर्थ का नाम "योग" है। इसको "मुक्ति व मोक्ष" कहते हैं।

इसी मुक्ति के अनेक नाम हैं। सुख, हर्ष, आनन्द इत्यादि सब मुक्ति के ही पर्यायवाची शब्द हैं। इस आनन्द व मुक्ति की प्रत्येक प्राणी को स्वाभाविक ही अभिलाषा है और वह योग बिना प्राप्त नहीं होती। इसलिये यह कहा जाता है कि "योग मनुष्य का स्वभाविक धर्म है।"

आनन्द अपने में है

यहाँ पर एक ध्यान विचारने की ओर रह जाती है कि जब हम किसी वस्तुको प्राप्त कर आनन्दित होते हैं तो यह आनन्द कहाँ से आता है ? आनन्द किसी बाहरी पदार्थ में नहीं है, वह अपने अन्दर आत्मा में है, आत्मा-सत्य ज्ञान-मयी वा चैतन्य है और आत्मा ही आनन्द-मयी है। उपनिषदों में जो सच्चिदानन्द ब्रह्म का वर्णन आया है वह और कोई नहीं है, यही आत्मा है। यही ब्रह्म है। (ब्रह्म के अर्थ बड़े के हैं)। उपनिषदें कहती हैं—अणोरणीयान् महतो महीयान्—आत्मा छोटे से छोटी है, आत्मा बड़े से बड़ी है। हम अपने को छोटा बना सकते हैं और हम अपने को विस्तृत कर सकते हैं। आत्मा हमारे अन्दर है उसमें से हर समय आनन्द की धाराये निकला करनी हैं, परन्तु हम अपना मुख आत्मा को ओर से फेर के बाहर की ओर कर लेते हैं, इसी कारण उनका अनुभव हमको नहीं होता। यदि एक बेर भी पल-मात्र के लिये हम

अपने स्वस्थान में बैठ सकें तो अवश्य ही उतनी देर के लिये उस अमृत जल में बुद्धियाँ लगाने लें।

हम क्यों अपने निज स्थान में नहीं बैठ पाते ? इसका कारण यह है कि हम मन के वशीभूत हैं और हमारा मन खिलाड़ी बालक की तरह हर समय बाहर ही खेलता रहता है। घर में बैठना और घर की वस्तुओं पर दृष्टि डालना उसको भाता ही नहीं है। हाँ ! यदि किसी भूठे पिलोने को बाहर से घर के भीतर ला सकें तो उसका प्यार करने वाला वह हमारा मूर्ख मन भी उसके साथ-साथ घर में चला जाता है और वहीं पर उसके साथ क्रीडा करने लगता है। खेलते खेलते कभी कभी उसकी दशा ऐसी हो जाती है कि वह अपने को भी भूल जाता है। उसकी चञ्चलता थोड़ी देर के लिये रूज जाती है। उसके सकल विचलन नाश हो जाते हैं। घस उसी क्षण वह हर्ष और आनन्द पाने लगता है, इसीलिये तो यह कहते हैं कि आनन्द बाहर की वस्तु में नहीं है, वह अपने अन्तर में है और इसे हम केवल एकाग्रता (Concentration) से ही प्राप्त कर सकते हैं, चाहे वह एकाग्रता सत् पदार्थ पर हो वा अमत् वस्तु पर।

माइस यदलाती है कि जब हम किसी बाह्य पदार्थ को देखते हैं व छूते हैं तो उसका ज्ञान हमको बाहर ही नहीं हो जाता है। उसका चित्र (Photo) अथवा फोकस हमारे अंतःकरण पर पड़ता है और बुद्धि (Mind) निर्णय करने में लग जाती है, और अन्त में त नाम और रूप गढ़ देती है।

मन उसी विचार (Thoughts) को इन्द्रियों द्वारा प्रकट करने लग जाता है। प्रति दिन यह व्यवहार हम में होता रहता है और उसी प्रकार हम प्रत्येक वस्तु का ज्ञान प्राप्त करते हैं।

इसीलिये तो हम कहते हैं कि भोग बाहर नहीं है हमारे अन्तर में है और भोगानन्द व विषयानन्द भी हम से अलग नहीं है, वह भी हमारे घर में ही है।

योग कितने प्रकार का होता है ?

उपरोक्त वचन से हमारा तात्पर्य केवल इतना ही था कि योग कोई ऐसा कठिन कार्य नहीं है जिसका नाम सुनते ही हम चौंक जायें और एक हम कहने लगें कि योग हममें नहीं हो सकेगा। जिन कार्य को तुम हर समय करते रहते हो, जिनके द्वारा तुम विषयानन्द लूटने रहते हो, वही तो योग है। वही योग साधन है। कोई नई बात नहीं करनी, कोई नया साधन नहीं सीखना, केवल लक्ष्य (Ideal) बदलना है। अतः तब अन्त और बाह्य पदार्थों में हम योग क्रिया करने थे, अब मन और अन्तरिक वस्तु की ओर मुग फेर देना है, वस इसीका नाम योग है। इसीसे तुम प्रमत्त बन सकते हो, इसीसे कैवल्य व निर्वाण प्राप्त कर सकते हो। यदि अपने जीवन का व्यर्थ (बेकार) समय भी इसके अभ्यास में लगा सको अथवा प्रतिदिन पन्द्रह या बीस मिनट भी इसकी प्रैक्टिस (Practice)

के लिये किसी तरह दे सको तो हम तुमको निश्चय कराते हैं कि तुम अति शीघ्र पूर्ण योगी बन सकते हो ।

हमारी बातों पर तुम हँसने लगोगे, हमें भूठा समझोगे, परन्तु हम त्रिलुल सत्य सत्य लिख रहे हैं । हम अपने अनुभव की बात तुमको बता रहे हैं चाहे मानो या न मानो, यह तुमको अधिकार है कि साधना से हमको लाभ हुआ, जिन सरल क्रियाओं से हमारे साथियों को लाभ पहुँच रहा है, वही साधन तुम्हारे लिये भी उपयोगी हो सकते हैं । कठिनाता का खाल जिल से निराल करो, आजमाओ, परीक्षा करो । एक सप्ताह में ही तुम बुद्ध के बुद्ध बन सकते हो । कोई परिश्रम नहीं करना होगा । मसार के किसी व्यापार को बन्द नहीं करना पड़ेगा । और तुम अति शीघ्र (दो या चार दिन पीछे) शान्ति माता की गोपी में पड़ा हुआ अपने को पाओगे । उस समय तुम धन्य होगे और तुम्हारा यह मनुष्य जीवन भी धन्य हो जायेगा ।

हर एक काम करने के लिये कठिन क्रियाएँ भी हैं और और सरल भी । एक लड़का निम्न प्रश्न को स्कूल में पढ़ी कठिनाता के माथ स्लेट पेंसिल में पढ़ी नेर में निराल पाता है उसका लेखक उसी सवाल (Question) को सहे २ जरा भी नेर में निराल लेता है इसीलिये कि इसको उसकी "क्रिया" मेलुम है । उत्तर दोनों एक ही होता है । व्यापारियों के लड़के व्यापार में रोच ही ऐसा करते देखने में आते हैं । हमको भी श्री गुरुदेव की कृपा से ऐसे ही गुरु मालूम हो गये हैं । यदि आपकी

इच्छा हो तो निस्संकोच भ्रान्त-भाव व मित्रता (Friendly) के भाव से हमसे पूछ सकते हो, हम हर समय बताने को तैयार हैं। हम उमका मूल्य भी नहीं चाहते और न किमी के साथ गुरु और शिष्य का भाव रखते हैं। जो माधन हमको मालूम है उसने सब ही लाभ उठावें, ऐसी इच्छा हमसे स्वयं ही रहती है। और यदि अपनी इच्छा पूर्ति के लिये हम ऐसा कर रहे हैं तो दूसरों पर क्या हमारा अहसान है। ओह ! हम क्या बढ़ना चाहते थे और क्या कहने लग गये परन्तु व्यर्थ इनमें से एक भी शब्द नहीं, सब मतलब की बात है।

अब फिर हम अपने उसी प्रश्न की ओर आते हैं कि—“योग किन्तने प्रकार का होता है” ? सुनि-यह जगत् त्रिगुणात्मक कहा जाता है। प्रकृति के तीन गुण १-सत २-रज और ३-तम व्याप्त होकर संसार का कार्य चला रहे हैं। इन तीन गुणोंमें तीन अवस्थाएँ उत्पन्न हुई हैं—१-कारण २-सूक्ष्म और ३-स्थूल। पहिले यह संसार कारणवस्था में आया, उसके पश्चात् सूक्ष्मावस्था हुई, फिर सबसे पीछे स्थूल बन गया और चैतन्य आत्मा इसमें व्याप्त हो कर इसकी संचालन करने लगा।

ब्रह्माण्ड की इन तीन अवस्थाओं का विष पिंड शरीर में पड़ा और प्रत्येक प्राणी तीन शरीरों में बद्ध हो गया। १-कारण शरीर २-सूक्ष्म शरीर और ३-स्थूल शरीर, अब तक वह चैतन्य आनन्दस्वरूपा आत्मा था, अब उसकी संज्ञा जीव हो गई। अब तक वह समष्टि था, अब व्यष्टि हो गया अभी तक सर्वज्ञ

था, अब अल्पज्ञ हो गया। इस अल्पज्ञता को त्याग के सर्वज्ञता का प्राप्त कर लेना योग का आशय है। दुःख की अवस्था छूट जाय और सुख व शान्ति के घाम में निवास हो जाय, यही योग करने का मुख्य द्देश्य है।

यों तो यह तीन अवस्थाये प्रत्येक प्राणी को मिली हुई हैं, सुख और दुःख का सभी अनुभव करते हैं परन्तु मनुष्य शरीर में समझ-बुझ की शक्ति (बुद्धि) अधिक होती है। जहाँ वह एक ओर दुःख व क्लेशों का अनुभव कर सकता है वहाँ दूसरी ओर इसमें छूटने का उपाय कर सकता है। यह विशेषता केवल मनुष्य को ही प्राप्त है। इसीलिये हमको 'कर्म-योनि' कहते हैं और शेष एक कर्म बीरानी ज्ञान्य योनियों को चाहे वह देव, गन्धर्व इत्यादि किसी की योगि क्यों न हो 'भोग-योनि' कहते हैं। यदि हमने इस शरीर में अपना कार्य पूरा न किया तब तो दुःख से छूटने का समय हमारे लिये बहुत दूर हो जायेगा।

उपरोक्त कथन में हमने यह बात बताई थी कि मनुष्य को अपने व्यवहार के प्रत्येक कार्य में योग साधना करनी होती है बिना ऐसा किये हमारा कोई काम पूरा नहीं हो सकता, परन्तु हिन्दू जाति में व्यवहारिक कामों के लिये योग शब्द नहीं प्रयुक्त किया जाता। योग शब्द कहने मात्र से ही प्रत्येक हिन्दू व आर्य्य इस परिणाम पर पहुँच जाता है कि यह पारमार्थिक व अध्यात्मिक कार्य है। इसीलिये व्यवहारी पुत्रों ने हमारी ओर से ऐसी आँखें मीचीं कि योग के अर्थ व योग का

तात्पर्य ही उनके मस्तिष्क (दिमाग) से जाता रहा और वह सब इसका नाम सुन कर ही घबडाने लगे ।

तुम प्रत्यक्ष देखते होगे कि तुम विशेषतया तीन चीजों के सहारे ही अपना कार्य चला रहे हो । १-शरीर, २-मन और ३-आत्मा । इन्हीं को १-स्थूल २-सूक्ष्म और ३-कारण कहते हैं ।

इन में मन बीच की वस्तु है । यह जब इन्द्रियों की वृत्ति के लिये शरीर की ओर झुकाव कर लेता है तब इसको "व्यवहार" कहा जाता है और जब यह मन अपना मुख इतर से हटा कर आत्मा की ओर फेर लेता है तो उसीको "परमार्थ" कहते हैं । परमार्थ दो शब्दों से मिल कर बना है—१-परम और २-अर्थ (कार्य सिद्धि य मतलब) । तात्पर्य यह है कि हम इस समय एक ऐसे कार्य में लगे हुए हैं कि जो आगे चल कर हमारे लिये बहुत ही लाभदायक होगा यह परमार्थ के अर्थ हैं । परमार्थ के साथ व्यवहार हो और व्यवहार के साथ परमार्थ हो ऐसा स्वभाव दना लेना ही 'योग' कहलाता है । इसी को "साम्यावस्था" कहते हैं । भगवान् कृष्ण ने अर्जुन को जिस योग से शिक्षा दी है वह वास्तव में यही सम-योग है । कार्य करो पर स्वार्थ बुद्धि से न करो । यही "योग" है गीता पालनी है :—

योगस्य पूर कर्माणि, ततो व्यपन्ना धनजय ।

सिद्धिसिद्धयोः समो भूत्वा समस्त योग त्यजेत् ॥

अर्थ—हे अर्जुन ! आत्मिक के त्याग कर, कार्य की सफलता और असफलता को न मान मान कर काम करो । यही सम भाव

“योग” कहलाता है । वास्तव में इसी साम्यावस्था को “समाधि” कहते हैं । प्रायः आजकल के मनुष्य किसी हठयोगी को ज़रूर ऐसा देखते हैं कि उसने प्राणों को ब्रह्माण्ड में खींच कर मुझ अवस्था उत्पन्न कर ली है तो एक दम चिन्ता उठते हैं कि फलों महात्मा ने समाधि लगाई है । अज्ञानियो ! अपनी धर्म पुस्तकों को पढ़ो । अपनी प्राचीन अध्यात्म विद्या का अध्ययन करो । तुम्हारे पूर्व पुरुषाओं ने जिस विद्या के द्वारा मारे ससार पर विजय प्राप्त की थी । जिस विद्या के कारण यह जगत में प्रतिष्ठित हुए थे आज तुम उनकी सन्तान अपने को घनलाते हुए ऐसे मूर्ख बन गये हो कि करना धरना तो दूर रहा ठीक और गलत का भी अन्दाज़ा नहीं लगा सकते । आज यदि एक अमेरिकन विद्वान टेलीपैथी (telepathy) की पुस्तक तुम्हारे देश में भेज कर यह बतलाता है कि विचार (Thoughts) दूसरे के पाम प्रान्नाश द्वारा निम्न तरह भेजे जाते हैं और जिस तरह उनका उत्तर मंगाया जाता है तो तुम चरित हो मुक्त कंठ से उसकी प्रशंसा करने लगते हो । अरे ! कोई समय था कि इस टेलीपैथी के जानने वाले तुम्हारे देश में घर में थे इसलिये तो उनकी तार पत्र पत्र इत्यादि की आवश्यकता नहीं पड़ी और अब इस पिछड़े हुए युग में भी भारतवर्ष ग्राही नहीं है । ऋषियों की सन्तान में अपि हमेशा ही रहेंगे । ऋषि विद्या का लोप कभी नहीं होगा । हाँ ! यह दूसरी बात है कि कभी बोधे और कभी रहित ।

हठयोगी की विद्याओं में से एक विद्या ऋतुन सागरण है कि निम्नरी ‘रूपान्तरिता’ कहने हैं । इसका मायन सीमने पर एक

मामं में वह सिद्धि हो जाती है । गृहस्थ मनुष्य भी अति सरलता में इसको कर सकता है । हाँ ! इसमें पूर्व नाड़ी शुद्धि के लिये नेत्रि, धोती, वस्त्री इत्यादि करने पड़ते हैं । आहार शुद्ध रखना पड़ता है । इसके लिये प्राणायाम की भी कोई आवश्यकता नहीं है । जब साधक कपाल-भट्टिका से द्वारा प्राणों को नीच कर मत्ताण्ड की ओर ले जाना है तब धीरे-धीरे उसका निचला भाग शून्य होता जाता है यहाँ तक कि उसकी हृदय (Heart) की गति भी रुक जाती है । नाड़ी (Pulse) चलना बन्द हो जाती है । उस समय इसकी चैतन्य-शक्ति मस्तिष्क में बैठ हो जाती है और वह विलगुल ज्ञान शून्य हो जाता है । जड़ता, मृदुता और अज्ञानता के वश में पड़ कर उस समय न उसको अपना ज्ञान होता है और न ध्येय का । यह हठयोग की समाधि कहलाती है । शास्त्रों ने इसको जड़ समाधि व तामसी समाधि के नाम से पुकारा है । अज्ञानी मनुष्य चाहे इसको समाधि कहले । चाहे इसके करने वाले को वह महात्मा समझने लगे, यह दूमरी बात है, परन्तु वास्तव में यह 'समाधि' नहीं है । केवल कपाल भट्टिका का साधन है । हमारे यहाँ के कई अभ्यासी इस साधन को बड़ी सरलता से कर लेते हैं । हमारे यहाँ आने से पूर्व इस साधन को उन्होंने दूमरे साधुओं से सीखा था परन्तु आध्यात्मिक लाभ न होता देख उसको त्याग के श्रव आत्मिक-साधन में लग गये हैं ।

महर्षि पातंजलि ने अष्टाङ्ग योग का वर्णन करते हुए केवल दो ही प्रकार की समाधि बतलाई है त्रिनके नाम ?-सम्प्रज्ञात समाधि

और २-असम्प्रज्ञात समाधि हैं। वाग्राज मे यह योग-पावन की समाधियाँ हैं। और पिछली कपाल-भट्टिका अथवा रेंचरी-समाधि केवल वाजीगरी का खेल है। अध्यात्म-जगत मे उसका कोई आदरकी दृष्टि मे नहीं देयता और न इसमे कोई अध्यात्मिक लाभ होता है।

सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात समाधियाँ

यह ऋषियों की समाधियाँ हैं। उनके करने के लिये मुद्रा इत्यादि किसी भी कठिन क्रिया की आवश्यकता नहीं है। यह स्वयं ही प्रत्येक अभ्यासी को धारणा और ध्यान के पश्चात् आया करती है, चाहे वह कर्म योगी हो, उपासना व भक्ति योगी हो, अथवा ज्ञान-योगी हो।

समाधि वास्तव में ध्यान की उस गहरी अवस्था का नाम है कि जिसमें साधक बाह्य ज्ञान शून्य हो जाता है। तात्पर्य यह है कि ध्यान करते-करते जब ऐसी अवस्था हो जाय कि जिसमें अपने शरीर का तथा बाहिरी पदार्थों का ज्ञान न रहे उसको "समाधि" कहते हैं। इसीका नाम योग है।

जाग्रत-समाधि

ध्यान के पश्चात् जब साधक इस अवस्था को पहुँचता है तब समाधि की प्रथमावस्था का आरम्भ होता है इसमें ध्यान करने वाला अपने को भूल जाता है, बाहिरी ज्ञान भी उसको नहीं रहता किन्तु ध्येय व लक्ष्य उसके सम्मुख रहता है। हाँ !

कभी-कभी थोड़ी देर के लिये वह अर्न्तधान भी हो जाता है, परन्तु फिर सन्मुख आजाता है। इसको “जाग्रत-समाधि” कहते हैं। यहाँ से समाधि का आरम्भ होता है। हम इसको और भी साफ किये देते हैं। जैसे कोई मनुष्य प्रकाश व ज्योति का ध्यान करता है अथवा किसी साकार रूप पर उसने धारणा कर ली है तो अभ्यास बढ़ते-बढ़ते कुछ दिन पीछे उसको ऐसी अवस्था आयेगी कि ध्यान में बैठते ही वह अपने को भूल कर केवल प्रकाश व ज्योति में लय होने लगेगा। साकार उपासक अपने इष्ट को अनुभव करेगा और शब्दयोगी अन्तर के शब्द सुनने लगेगा। यह योग की पहिली अवस्था (Stage) है। यहाँ से परा-विद्या की वर्णमाला शुरू होती है। इसमें ध्येय के ऊपर मन स्थिर हो जाता है और सित्राय ध्येय के और कोई वस्तु ध्यान में गैर नहीं रहती। ध्यान करने वाले (ध्याता) का और ध्यान का इस अवस्था में अभ्यासी को पता नहीं रहता। केवल जिस वस्तु पर ध्यान जमाया था वही शेष रह जाती है। वृत्तियों के मिमट जाने और ध्येय पर रुक जाने से साधक को एक अपूर्व आनन्द अनुभव होता है। उसे ऐसा प्रतीत होता है कि मैं धीरे-धीरे किसी आनन्द-दायक वस्तु की ओर खिंच रहा हूँ। क्यों खिंच रहा हूँ ? कौन खींच रहा है ? इसका कारण उसरी समझ में कुछ नहीं आता। वह चाहता है कि इसी तरह मैं बैठा रहूँ और इस अमृत रस को पान करता रहूँ। यदि कोई उस समय उसको छेड़ता है अथवा किसी प्रकार का बहाँ पर आहट (शब्द) हो

जाना है तो उसकी चोट धञ के समान उसके हृदय में लगती है। वह किसी तरह भी उस शान्ति-भयी अवस्था को नहीं त्यागना चाहता। आचरण आजाने पर व्याकुल हो उठता है। यह “सगुण उपासना” कहलाती है। माकार वादियों का यही “भक्ति-योग” है। इस अवस्था में द्वैत-भाव रहता है। ध्याता (ध्यान करने वाला) और ध्येय (जिस पर ध्यान जमाया है) का ज्ञान रहना ही “द्वैत-भाव” कहलाता है और ध्यान ठहराने के लिये प्रभू का कोई रूप मान लेना चाहें वह स्थूल रूप हो और चाहे ज्योति व शब्द हो “माकार व सगुण” उपासना कहलाती है।

उपासना या भक्ति हमेशा दो से ही आरम्भ होती है और अन्त में एक में जाकर समाप्त होनी है। उस समय उसको उपासना न कह कर “अद्वैत-योग” या “ज्ञान-योग” कहा जाता है। द्वैत भाव के समाप्त होते ही उपास्य और उपासक के मिलते ही उपासना की अवस्था जाती रहती है और ज्ञान-योग का आरम्भ हो जाता है। एक परिचयी फिलॉस्फर इसके लिये लिखता है:—

Not one but two is the beginning;

Not two but one is the end.

इस इसकी विशेष व्याख्या आगे चल कर भक्ति-योग के माथ २ करेंगे परन्तु आप के समझने के लिये यहाँ पर इतना और बतलाये देते हैं कि उपासना में भगवान का स्वरूप अपने मन

सें फर्ज कर लेना वा गढ़ लेना पड़ता है और ज्ञान में वह प्रत्यक्ष अनुभव होता है। यह उपासना और ज्ञान का भेद है जिसको लोग कम समझते हैं परन्तु अद्वैत-पद अभी इससे बहुत आगे है और हम अद्वैत के आगे भी बहुत सी अवस्थाएँ और शेष रह जानी हैं कि त्रिनका वर्णन करना यहाँ पर हम व्यर्थ समझते हैं।

स्वप्न योग ।

जाग्रति-समाधि का वर्णन हमने ऊपर किया है इसमें समाधि होती है परन्तु लक्ष्य सम्मुख रहता है यह उपासना की प्रथम अवस्था है इसमें साधक जब आगे बढ़ जाता है तो उपासना की द्वितीयावस्था का प्रारम्भ होता है सन्तों की भाषा में यह “स्वप्न-योग” कहा जाता है।

जैसे सोया हुआ मनुष्य अचेत अवस्था में पड़ा पड़ा स्वप्न दे रहा करता है उसी प्रकार इस समाधि में अभ्यासी सिनेमा के फिल्मों की तरह अपने अन्तर में अनेक प्रकार के दृश्य देखने लगता है। विचार आते हैं और जाते हैं। विचारों की लड़ी बँध जाती है। साधन करने के लिये आसन पर बैठ कर जहाँ आँखें बन्द की-स्त्योंही चेतना जाती रही और ख्यालात आने शुरू हो गये। अब मैं अपना होश है और न बाहिरी ज्ञान है, और न यह मनमोहिनी प्यारी मूर्ति सम्मुख है कि जिससे दर्शन से अब तक अपूर्व आनन्द प्राप्त हुआ करता था।

ध्येय और आनन्द ने लुप्त हो जाने के कारण साधक इस अवस्था में पहुँचते ही घबड़ा उठता है। वह समझने लगता है कि मैं पतित हो गया। वह हठ से उन विचारों को रोकने का उद्योग करता है परन्तु जितना वह रोकना चाहता है उतने ही प्रबल वेग से और भी आक्रमण होने लगता है यहाँ तक कि वह हताश हो कर साधन छोड़ बैठता है।

इसने अनेक को त्याग कर पृथ्वी पर वृत्ति ठहरानी चाही थी उसमें कुछ सफलीभूत होता हुआ भी अपने यो पाया था परन्तु अतः तो अनेकानेक के चक्कर में पड़ गया। यह क्या हुआ ? इससे कैसे छुटकारा मिले ? यह पिशाचिनी माया का वेग है, यह शैतान का धक्का है। मैं गुरु-कृपा से अबका अपने परिश्रम में कुछ ऊँचा उठ पाया था आज मेरी आत्माओं पर पानी फिर गया, प्रकृति ने मुझे नीचे गिरा दिया, यह मुझे पार नहीं जाने देगी ? मैंने सुना था कि जब कोई मनुष्य साधन और अभ्यास के द्वारा ब्रह्म या आत्मा की ओर जाना चाहता है तो माया को घुरा लगीता है और वह उसकी अनेक विघ्नों द्वारा उस ओर जाने से रोकती है। यही अवस्था आज मेरी लिए आ गई है। यह माया के विघ्न हैं, यह मन के धोके हैं। आज मैं किमी प्रकार सफलीभूत नहीं हो सकूँगा। मैं निश्चय ही

ओह ! मैं विचारों को जितना र रोकना चाहता हूँ, उतने ही और अधिक विचार मेरे सम्मुख आने लगते हैं। मैं संकल्प-विकल्पों को जैसा ही 'मिटाने' का उद्योग करता हूँ, वैसा ही वह शत्रुओं की सेना की भाँति एक दम आकर मेरे ऊपर दूट पड़ते हैं और मेरे हृदय रूपी दुर्ग को चारों ओर से घेर लेते हैं। इनसे कैसे छुटकारा मिले ? कोई घात समझ में नहीं आती। मैं मारे ही उपाय कर चुका, सारी शक्ति अपनी लगा चुका एक मेकिण्ड को भी तो चैन नहीं मिलता। ज्ञान मात्र को भी तो प्यारी शान्ति देवी के दर्शन नहीं होते। मैं तो समझता था कि मेरे मन में एकाम्रता बढ़ती जा रही है, उद्योगिमेंयी अनोग्यी भगवान् की माधुरी छवि की थोड़ी थोड़ी झलक मुझको मिलने लगी है, आगे चलकर इसमें और भी उन्नति होगी परन्तु चाण्डालिनी-महाशक्ति ने मुझे गिरा दिया। यह दुष्टा अब नहीं मुझे पार जाने देगी, यह तो अपने ही में लपेटे रक्केगी। कोई प्राणी इसके पंजे से छूट लाय, यह भला उसे कब अच्छा लगना होगा ? इसका मुकाबिला करना अनि कठिन है। मैं तो हताश होगया हूँ, मेरी सारी-आशाएँ मिट चुकी हैं। मुझे सफलता किसी प्रकार भी नहीं हो सकेगी, अब इस संकट में बृथा अपना समय और शक्ति क्यों नष्ट करूँ ? मेरी बुद्धि तो यही कह रही है कि "गुनाओ, पियो, और चैन करो" कहाँ का भाड़ा पाला है। छोड़ो इस सब गट-पट को किसी ने सच कहा है कि :—

आकषत की गवर सुदा जाने ।

अब तो आराम से गुजरती है ॥

इस प्रकार निराशा देवी की गोद में गिर रखते हुए जिज्ञासु साधनों को छोड़ और प्रभू से विमुख हो संसार की ओर चला जाता है और अपने अमूल्य समय को व्यर्थ नष्ट करता हुआ संसारी और नारकी बन जाता है।

अधिनतर तो यही होता है कि यहाँ पर पहुँच कर साधक अपने साधन को छोड़ बैठता है और यह ग्याल घोंघलेता है कि मैं गिर गया अब मुझमें नहीं हो सकेगा अति कठिन कार्य है। यह भी देखा गया है कि कोई न मन्त्रे शूर और और मन्त्रे ईश्वर के प्रेमी इस अवस्था में पहुँच कर आत्म घात करने को तैयार हो जाते हैं। या पागल और मजबूर (अनधून) बन जाते हैं। हाँ! समर्थ गुरु की समीपता और शरणागति पाया हुआ अभ्यासी अति शीघ्रता से इस स्थान में पार निकल जाता है।

शास्त्रों में ऐसा वर्णन कहीं पर आया है वा नहीं—यह तो हमने पता नहीं है। इस घात को तो विद्वान् पण्डित जन ही जानते होंगे। यह तो अनुभव है। और केवल हमारा ही नहीं वरन् उन सैकड़ों अभ्यासियों का भी है, जो हममें इस समय अध्यात्म-शिक्षा पा रहे हैं अथवा जो महापुरुष हमसे पहिले गुजर चुके हैं और जिनमें बार्नालि-प इस विषय पर हमारा हो चुका है।

ऐसा क्यों होता है ?

इस घात को लोग कम समझते हैं और इसी कारण धोखा खा जाते हैं। वास्तव में यह एक उच्चदोष की अवस्था है बिना

इसको पार किए हुए मन शुद्ध और निर्मल नहीं बन सकता हों ! इसमें मनोरञ्जन नहीं है यह एक दुःखदायी अवस्था है । सुनो-हमारे अन्दर एक रिकार्ड रूम (Record Room) या दफ्तर है जिसमें जन्मान्तर के संस्कार इकट्ठे भरे हुए हैं । जैसे किर्मा मन्दूक अथवा घस्ने में पत्रादि रक्खे हों, और तुमको एक भी वर्ष पहले के कागज की तलाश हो तो तुम्हारे लिए केवल यही एक उपाय हो सकता है कि उस स्थान पर पहुँचकर उन पत्रों को पलटने लगे और अपनी अभीष्ट-वस्तु की गोज करने लगे । ऐसा करने के समय तुमको अच्छा नहीं लगेगा, परिश्रम भी करना पड़ेगा, सम्भव है धूल मिट्टी से चिक्ने चुपड़े वाल भी छट जाय । मुँह और नाक में भी ग्राक भर जाए और तुम वहाँ से घड़झाकर भाग निकलो और इस कार्य को तिलाञ्जलि देकर अपने चैन का जीवन (जो कि वास्तव में चैन का नहीं परन्तु मूर्खानावश तुमने ऐसा समझ रक्खा है) । व्यतीत करने लगे, परन्तु ऐसा करने से क्या तुम्हारा कल्याण हो सकता है ? जिम पुस्तक का पत्र की तुमको आवश्यकता थी वह प्राप्त हो सकता है ? यह शूरवीरता नहीं है, बरन कायरता है । तुम्हारा ऐसा करना इस बात की साक्षात् देखा है कि तुम में उन वस्तु के लिए सच्चा प्रेम नहीं है । तुम मन्चे विज्ञांसु अभी नहीं हो और न अब तक तुमको उसके लाभ का ज्ञान हुआ है । यदि तुम समझते होते कि बिना उस कागज के हम किसी तरह अपने सुखदमे को नहीं जीत सकते वह तो हमको अदालत में पेश

करना ही होगा और हमारे लिए अत्यन्त लाभकारी है तो कभी शायद ऐसा नहीं करते और न परिश्रम से घबड़ाते ।

श्री कबीर साहब ने कहा है :—

कबीर रज में थाव के, पाछे रहै न सूर ।
 माई के सम्मुख रहै, जुम्मे सदा हजूर ॥१॥
 कबीर सोई सूरमा, मन से माँडे जूझ ।
 पाछे हुन्डी पकड़ के, दूर परे मर दूझ ॥२॥
 रेत न छाँडे सूरमा, जूझे दो दूझ माँहि ।
 आनख जीपन मरन की, मन में रहै नाहि ॥३॥
 सूर सीम उताहिमा, छाँडी तनकी आस ।
 आगे से गुरु हरिमा, आरत बेला वास ॥४॥
 सूर चला संझान को, बहट्टे न देखे शीठ ।
 आगे चल पोछे किरै, त का मुख नही दोह ॥५॥
 आध आँच सहना सुगम, सुगम खदग की पार ।
 नेह निग्राह न एक रस, महा कठिन व्यरहार ॥६॥
 नेह निभाए ही बतै, सोचे बने न आन ।
 सन दँ मन दे सीम छे, नेह न होजै जान ॥७॥

दृष्टान्त है कि—एक पश्चिमी फिलामफर किन्नी नई वस्तु की खोज में लगा हुआ था । बहुत सा धन भी व्यय हुआ परन्तु उसको सफलता नहीं मिली । घबड़ा कर उसने अपने विचार बदल डाले और इस कार्य को छोड़ दिया । एक दिन वह घूमने के लिये मैदान में गया हुआ था, उसने देखा कि—एक चींटी वृक्ष

की चोटी पर पहुँचना चाहती हैं परन्तु उसकी पीठ चिमनी होने के कारण वह कुछ दूर से वेर-वेर खिसर मड़ती है। वह नश्य उसके जीवन के अनुसार या इसलिये उसको पसन्द आ गया। गड़ा हो गया। उसने देखा कि—कई घंटे के परिश्रम से चींटी उस वृक्ष पर चढ़ ही गई। प्रकृति की इस घटना ने उसको फिर से साहस दे दिया और उसने अपने कार्य में सफलता प्राप्त की।

प्रेमियो ! घबड़ाओ मत । उस अपनी प्राचीन मस्कार राशि को हिम्मत के साथ बाहर निकाल फेंको, उनको रोको मत । रोग्ने से उनका घेग और बढ़ेगा । उन्हें निकलने दो, वह वृद्ध के मल हैं । वह व्यर्थ वस्तुयें हैं । उनका निराल जाना ही अच्छा है । जब वह सब तुम्हारे मस्तिष्क में बाहर चली जायेगी तब तुम अपने को शुद्ध और निर्मल बना सकोगे । उस समय तुम्हारा मन विचार रहित हो कर शान्त हो सकेगा । तुमने मन को बाहर से रोक कर अन्तर में प्रवेश किया है तुम उसको अनेक से हटा के एक पर लाना चाहते हो परन्तु उसके विहार के लिये अनेक चींटी भीतर ही मौजूद हैं वह अपने स्वभावानुवृत्त इन अन्तरीय वस्तुओं की टटोल में लग जाते हैं और तुम्हारी आज्ञा का पालन नहीं करना । अपने गिलाडी को जैसे बाहर जाने में तुम ने रोक है वैसे ही उसके खेलने के लिये अन्तर में भी कोई गिलौना मत छोड़ो, तब वह तुम्हारे घर में आवेगा और चुपचाप हो कर बैठेगा । जब तब तुम ऐसा न कर सोगे तब तब आपको अप्रियार में लाना मुश्किल है ।

संस्कार कैसे बनते हैं ।

जिन वस्तुओं को हम देखते हैं, जिन शब्दों को सुनते हैं और जिनका घ्राणी से उच्चारण करते हैं, तथा त्वचा से अनुभव करते हैं वह हमारे अन्तर में प्रवेश हो कर पहिले एक बिन्दु बनाती है यह बिन्दु संस्कार का बीज कहलाता है जब दुबारा फिर उसका प्रयोग करते हैं तब वह बिन्दु फैल कर सूक्ष्म रेखा की शक्ल में आजाता है और तीसरी बार वही रेखा घनी और गहरी हो जाती है इसका ही नाम "संस्कार" है ।

बिन्दु—संस्कार का "कारण शरीर" था, रेखा 'सूक्ष्म शरीर' और तृतीय अवस्था उसकी 'स्थूल-शरीर' कहलाती है । आदि सृष्टि से जन्म जन्मान्तर के चक्रों में पड़ के हमने अपने भीतर ऐसी अनन्त (बेशुमार) रेखाएँ बना डाली हैं । यह सब संस्कारों की रेखाएँ हैं जोकि मस्तिष्क (दिमाग) में होती हैं । यही हिन्दुओं की जिलाट रेखाएँ हैं कि जिनको बच-माता वशा उत्पन्न होने के पश्चात् छटवें दिन रात्रि में आकर बनाया करती है इमीलिये तनमें एक संस्कार-छट्टी-के नाम से किया जाता है परन्तु शास्त्रों में वही भी इसका विधान नहीं है जो बुद्ध भी हो ।

मन जब इन रेखाओं के समीप पहुँचता है तब वह रेखाएँ जाग्रत हो उठती हैं और अपने असली रूप को प्रकट कर मन के सम्मुख पड़ी हो जाती है फिर क्या था मन को अन्तर में भी एक नई सृष्टि मिल जाती है । और वह उसमें विहार करने लगता है । जब तक इन रेखाओं को मिटाया न जायगा, जब तक इन

सम्भारों के ढेर को बाहर न फेंका जायगा तब तक कार्य किसी प्रकार सिद्ध न हो सकेगा।

यह मन्दार ही हृदय के मल और आवरण हैं, इनके कारण ही योगियों को विक्षेप हो जाता है इसीलिये उनका मिटा देना अथवा उखाड़ कर बाहर फेंक देना ही उचित है। हमारे अन्दर प्रकाश है, हमारे अन्दर आनन्द है, और हमारे अन्दर सत्यता है, परन्तु यह हमारा मच्चिदानन्द मन्दार राशि के नीचे ऐसे दब गया है कि जैसे एक अमूल्य मणि मिट्टी व कूड़े कचरे के ढेर के नीचे दब गई हो और उसका प्रकाश उसी के भीतर बन्द हो कर रह गया हो। यदि तुम्हें उस मणि की तलाश है तो उसके ऊपर से कूड़े के ढेर को हटाओ, उसके स्थान को साफ करो तब यह तुम्हें प्राप्त हो सकेगी। ज्यों ज्यों तुम मलों को दूर करते हुए उसके समीप पहुँचते जाओगे त्यों ही उसके प्रकाश और आनन्द की मलक तुम को आती हुई अष्टिगोचर होगी और जितना समय सम्पूर्ण मल साफ हो जायेंगे तब ही तुम पूर्ण योगी सिद्ध और महात्मा बन जाओगे। यही ईश्वर दर्शन है। यही माझी स्थिति है और यही सत्य कथ है।

हठ योगी हठ के साधनों से इन आवरणों को दूर करते हैं, उपासना व भक्तियोगा भक्ति द्वारा अपने हृदय को शुद्ध व निर्मल बनाया करते हैं और ज्ञान योगी खाली विचार के पीछे पड़े हुए आयु नष्ट कर डालते हैं। इनमें से पूर्ण सफलता किसी को भी नहीं मिलती। यह हमारी बात सत्यको ही बुरी लगेगी

परन्तु है यथार्थ ऐसा ही है। सुनिये—हम उसका कारण भी ग्योले देते हैं। हठ योगी सिद्धियों के चक्कर में पड़ कर अहंकारी बन जाते हैं और अपने को बड़ा समझने लगते हैं। और इसी कारण पतित हो जाते हैं। इस दरबार में जो कोई अग्र तरु गया है वह छोटा वन के ही पहुँचा पाया है वहाँ की गुजर वहाँ नहीं है।

बड़ा न जावे पाय है, माहय के दरबार।

द्वारे ही में लागि है, "महजो" मोरी मार ॥

यह तो हठ योगी का मान रही, अग्र भक्तों की कथा भी सुनिये। वह अपने इष्ट देव की स्थूल मूर्ति पर ऐसे अड़ जाते हैं कि आगे को चलना ही नहीं चाहते; और सारा जीवन इसी में बिता देते हैं यह इनकी भूल है। इनकी दृष्टि पृथ्वी-तत्त्व में हटकर दूसरे सूक्ष्म तत्त्वों की ओर जाती ही नहीं और अन्नमय और प्राणमय कोष में ही रह जाते हैं। इसी प्रकार आज कल के ज्ञानी ग्याली गपोड़े लड़ाया करते हैं अभी उस अवस्था को तो पहुँचे नहीं और बात वहाँ की करने लगे। सत्कार के कल्पित होने का ख्याल श्रवण, मनन, और निश्चासन द्वारा बाँधने लगे। भ्रम को दूर करना चाहते थे परन्तु और भी भ्रम में पड़ गये। हम इस विषय पर आगे चलकर अग्र ज्ञानयोग की व्याख्या करेंगे तब विस्तार से लिखेंगे।

सफलता

इस मार्ग में सफलता केवल उसी साधक को प्राप्त होती है कि जो १-कर्म, २-उपासना और ३-ज्ञान तीनों प्रकार

ने साधनों की मिलीनी (Mixture) कर लेता है। यह अन्नग २ नहीं है वरन् एक ही शरीर के तीन अंग हैं। कर्म पाँव उपासना-उद्गर और ज्ञान मस्तिष्क है। इनमें से यदि किसी भाग को काट डालो तो यह शरीर मुन्दर और पूर्ण नहीं हो सक्ता। इसी प्रकार इनको समझो। गीता में भगवान् कहते हैं—

तेषां चावीनिर्व्ययम्, एकं गन्निविशिन्यते।

“अप्रयोहि ज्ञानिनोऽव्ययम्, सतं यच्च समं त्रिव ॥

अर्जुन ! ज्ञान ने माय जो मेरी भक्ति करना है वह मुझे प्यारा लगता है। अब समझिये, कि जब ज्ञान के संग भक्ति होगी तो भक्ति ने मग कर्म अवश्य होगा। भक्ति करने के लिये बुद्धन बुद्ध हाथ, पात्र अवश्य ही चलाने पड़ेगे इन्हीं का नाम “कर्म” है। इस प्रकार कर्म से उपासना और उपासना से ज्ञान और ज्ञान से मुक्ति मिला करती है। इस बात को और भी समझ लेता उचित है। जो कार्य बाह्यरी इन्द्रियों द्वारा शरीर से किया जाता है उसको “कर्म” कहते हैं चाहे वह आमन हो, चाहे जप, दान, या यह हो अथवा पचग्नि तपना और मृत्यु के सम्मुख खड़े रहना इत्यादि हो। यह सब कर्म थोड़े भी हैं। उपासना के लिये हमको भिन्न २ कर्मों की आवश्यकता है इसको पूर्ण रूप से ज्ञान लेता उचित है। गीता आर उपनिषदों ने इस रहस्य को साफ २ समझा दिया है परन्तु अज्ञानी गीता पाठ करते हुये भी व्यव कर्मों से फस कर जीवन नष्ट कर डालते हैं।

कर्म करते हुये भावापन्न होकर प्रभू को अपने मन्त्रु-
ला विठाना "उपामना" और उपामना करते = उसके रूप को
अनुभव द्वारा देग लेना "ज्ञान" कहलाना है। यह अलग २
नहीं है जैसा कि सम्प्रदाई लोग समझ रहे हैं, तीनों एक ही हैं।

उपरोक्त वर्णन से केवल इनकी बात हमको बतानी थी
कि आत्म दर्शन के लिये और ईश्वरीय साक्षात्कार के लिये मल,
विशेष और आघरण दूर करना अनिवार्य है। आवरणों
के दूर हो जाने पर और मलों के नष्ट हो जाने पर हमारा हृदय
शुद्ध और निर्मल बन जाता है। मन, बुद्धि और चित्त में स्थिर
आ जाती है। उसको विशेषता नहीं बतानी क्योंकि सदा
समृद्ध और नष्ट प्रायः हो चुके हैं। यह स्फुरती ही ध्वजा दे देकर
बारम्बार हमको चलायमान कर दिया करते हैं और अपने अभीष्ट
से दूर फेंक देते हैं।

शुद्ध और निर्मल अन्तःकरण में ही उसका दर्शन होता
है। यह सब ही जानते हैं फिर सपाई के समय घबड़ा जाना और
साहस तोड़ देना कौन सी बुद्धिमानी का काम है। हिम्मत रक्खो
इन मलों को शीघ्रता से बाँध डालो। आवरणों को फाड़ डालो।
यदि कोई सरकार तुमको मोहित करना चाहे तो उसकी ओर ध्यान
न देकर आगे बढ़े चलो। अटकना बुरा होता है। इसमें समय
नष्ट होता है और काम देर में बनता है। उनको रोकी मत।
चले आगे दो। कौचड़ अन्दर भरी हुई है इसको भाँत होजाने
दो, यदि रोकोगे तो अन्दर ही रह जायगा और तुम्हारे ही लिये

हानिकारक होगा। इसका निश्चय जाना ही तुम्हारे लिये लाभकारी होगा ऐसा निश्चय कर लो, जिस समय तुमको ऐसा विश्वास हो जायगा कि यह अवस्था हमारे लिये अत्यन्त लाभदायक है उसी समय तुम्हारी चपड़ाहट जानी रहगी और तुम शीघ्रता से वहाँ पूर्वक अपने प्रयत्न में लग जाओगे।

एक उद्गाती महात्मा हम अवस्था के साधकों को एक बड़ी उत्तम वृत्ति बनाया करने थे, वह कहा करने थे कि—हमारी मा अनेक रूपिणी है वह सृष्टि में अपना रूप बदलती है। हमने उसके जिस रूप को ध्यान किया था, अब आज वह रूप उसका नहीं रहा, उसने पहला रूप बदल दिया है ऐसा निश्चय कर लो कि यह सब उस मा की ही रूप है। हमारी मा प्रत्येक विचार के परदे में छिपी हुई हमको अपना दर्शन दे रही है, पहिले उसने एक रूप से दर्शन दिया था आज वह अनेक रूप से हमारे सम्मुख है। ऐसा करने में तुम अपने लक्ष्य से नहीं हटोगे और यह मरुत्प, निकल्प तुम्हारे शीघ्र ही शान्त हो जायेंगे।

सुषुप्ति याग :

यह ममावि की तृतीयावस्था है, हमारा नाम “सुषुप्ति-योग” है। प्रथम अवस्था में योगी अन्नमय-आत्मा के दर्शन करता हुआ और आनन्द लूटता हुआ अन्नमय कोष को पार करता है। द्वीतीयावस्था में मन-प्राण के साथ युद्ध करता हुआ प्राण लोक व प्राणमय कोष को तै करता है और तृतीयावस्था में अपने

स्वःस्थान मनोमय कोष में बैठ कर विभ्राम लेता है । अब इन दिनों उसके पास कोई काम नहीं है । स्वप्नयोग की उथल-पुथल भी उसकी जाती रही है । किसी प्रकार के विचार तथा कोई भी दृश्य उसके सम्मुख नहीं हैं । गहरी नींद में सो जाने पर जैसी दशा एक साधारण मनुष्य की हुआ करती है उसी प्रकार इस समाधि में योगी की हो जाया करनी है । ध्यान करने को बैठा नहीं कि अचेत अवस्था में चला गया । ध्याता, ध्यान और ध्येय तथा ज्ञाता ज्ञान और ज्ञेय की त्रिपुटी उस समय मिट जाती है । मन मङ्गल, विकल्प से, चित्त विचारों में और बुद्धि समस्त-भूत के कार्य से इस वक्त अपना हाथ रोक लेती है । केवल अहंकारी चैतन्य-आत्मा बैठी-बैठी अपने सूक्ष्म आनन्द का रसपान करती रहती है कि जिसका प्रत्यक्ष अनुभव उसके पीछे चेतना आने पर और मन व बुद्धि के कार्य करने पर योगी को हुआ करता है ।

इस स्थान पर साधक को मनोमय-आत्मा का दर्शन होता है । शास्त्रों ने इसका 'संयम' नाम रक्खा है । यहाँ पहुँच कर योगी विमूति (सिद्धि) लाभ करता है । संयम की अवस्था प्राप्त कर लेना ही 'सिद्धावस्था' कहलाती है । इसी संयम का दूसरा नाम 'ब्रह्मभ्र' है कि जिसके द्वारा पूर्वकाल के क्षत्री कठिन संप्रामों को जीता करते थे । संयम वह शक्ति है कि जिसको हाथ में ले कर हम सभी कुछ कर सकते हैं । लोक लोकान्तरों में भ्रमण करना तथा तत्वों का ज्ञान प्राप्त करना इत्यादि अनेक प्रकार के

अद्भुत कार्य मंथमी मनुष्य कर सकता है। अपूर्व शक्ति प्राप्त-ऐसी योगी अपनी आयु घटा, बढ़ा सकता है, पशु पक्षियों की भाषा पहिचान सकता है, देवगणों को अपनी आवा में चला सकता है, पृथ्वीतल में छिपी हुई अनेक वस्तुओं को देख सकता है। अन्य मनुष्यों के हृदयों के गुप्त भेदों को बता सकता है इत्यादि वहाँ तक बतायें। महर्षि पतञ्जलि ने इसकी व्याख्या अपने योग दर्शन के विभूति-पाद में खूब कर दी है। परन्तु यह दूसरी बात है कि आचार्य लोग माधकों को इधर जाने में रोक देते हैं। जो इस ओर झुक गया वह पत्थर से मारा गया, वह लौट फिर के इसी संसार में चकर खाया करेगा, परमात्म दर्शन में वंचित रहेगा।

इस शक्ति के द्वारा ही हमको विज्ञानमय और आनन्दमय कोष की चोटी पर पहुँचना है। संप्रज्ञात और अमसंप्रज्ञात समाधि में जाना है यदि इसको यही समाप्त कर दिया तो यह कठिन मंजिल कैसे तै कर सकेंगे।

जो लोग सिद्धियों में व्यवहारी काम लेने लगते हैं उनकी आध्यात्मिक उन्नति रुक ही नहीं जानी वरन वह कुछ दिवस पर्यन्त फिर लौट कर वहीं आजाते हैं कि जहाँ से चले थे ऐसे लोग मान, बड़ाई तथा काश्चन और कामिनी के वगैरे में पड़कर पतित हो जाते हैं और फिर अपनी प्रतिष्ठा से भी हाथ धो बैठते हैं। ऐसे दृष्टान्त अनेकों हैं, हमारे सन्मुख भी कई घटनायें

मेरी धाई हो, हमने भी कई सिद्ध-महात्माओं को बुरी तरह मारते हुये देखा है।

दुनियाँ गतत्व की है अर्थार्थी मनुष्य अपने लाभ के लिये मात्र ही सारा सारा धारे से उस पर दृष्ट पड़ते हैं। वह भुल जाती समझना कि यह सब ठग हैं मराने लटन के लिये मेरे भिन्न करने हैं और मेरी आवभगत करते हैं। जिस दिन यह समझा-र की बगाई से मेरी जेब गाली कर लेंगे उसी दिन मेरा माथ टोड़ बैठेंगे और मैं निर्वन और वरिंदी की तरह भटका हूँ उठाऊँगा और नारंगी-योनियों को प्राप्त होऊँगा।

मान बड़ा देन के, भक्ति करै ससार।

खुद कुछ देखै होना, अंगुण धरे गंधार।

नारद ने सिद्धियाँ योग-मार्ग में एक पड़ी रखावट हैं। जिसने इनकी ओर ध्यान दिया, जो इनके प्रलोभन में आ गया वह मानो ईश्वर दर्शन में निमुक्त हो गया। श्रीपतञ्जलि कहते हैं "तेराभाधा उपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः"।

निचक्रेता ने यमराज के समीप पहुँचकर यह प्रश्न किया "तुमने यमराज ! मुझे आत्मा का रूप समझाइये। यमराज बोले—निचक्रेता ! तुम समार की जिस वस्तु की आवश्यकता है

गुगुते माँग। अष्ट-सिद्धि और नवनिद्रि में देने के लिये है।

है, इन्द्र से अधिक सुख वा सामिप्री, पूर्ण वैभव, सदा रहने वाला और न उद्ध होने वाला शरीर।

उनसे ही सहायता मांगता है, और अपना अहंकार त्याग उन्हीं के बल भरोसे पर चलना चाहता है तो वह ब्यालु और कृपालु प्रभु स्वयं ही उसके मार्ग को साफ कर देते और उसको शीघ्र ही अपने समीप खींच लेते हैं। उस समय विश्व-जननी प्रकृति-माता भी हमारी सहायक बन जाती है और अपनी प्रेममयी गोद में उठाकर एकदम हमको वहाँ पहुँचा देती है। परन्तु यह कब होता है? जब इन सारी परीक्षाओं में उत्तीर्ण हो जाएँ तब।

प्रेमियो! यदि तुमको उसकी जिज्ञासा है, तुम उसको ही प्यार करते हो, और यदि तुमने अपना अभीष्ट उसको ही मान रक्खा है तो किसी दूसरी ओर आँखें उठाके भी मत देखो किसी प्रलोभन में मत फँसो, और किसी विघ्न-बाधा की परवाह मत करो। प्रार्थना करो। सच्चे हृदय से एक बार यह शब्द अपने मुख से निकालो, कहो प्रभो! मेरा मार्ग सुगम कर दो, मेरी परीक्षा मत लो, मैं इस योग्य नहीं हूँ, शीघ्र ही अपने समीप बुलाओ और अपना मनोहर दर्शन देकर कृतार्थ करो। ऐसा कहने मात्र से ही तुम देखोगे कि तुम्हारे सारे कार्य धनते हुये चले जा रहे हैं, और तुम्हारे विघ्न स्वयं ही शान्त हो रहे हैं।

श्री गोस्वामी तुलसीदास जी कितने प्यारे शब्दों में कह रहे हैं।

भाय जीव तव माया मोह । सो निस्तरै नृमहारे ही छोह ॥१॥

सापर में श्चुखीर दुहाई । जानों नहिं वधु भजन उपाई ॥२॥

सेवक मुत, पितु, मानु, भरोसे । रहे अगोच बने प्रभु पोसे ॥३॥

यह श्री हनुमान जी के शब्द हैं जो कि सुग्रीव के सहायक व मन्त्री थे । सुग्रीव का राज्य व सुग्न सम्पत्ति बालि ने छीन कर उस पर अपना अधिकार कर लिया था और सुग्रीव को देश निकाला दे दिया था । अनेक प्रयत्न में भी सुग्रीव बालि को नहीं मार सका, तब भगवान् की शरण गया, हनुमान जी ने इस कार्य में उसकी सहायता की और भगवान् को उसके स्थान पर लाकर रखवा कर दिया, अब सुग्रीव को कीन सी वस्तु नहीं प्राप्त हो सकती थी ? भगवान् ने बालि को मार गिराया और राज्य सुग्रीव को दिला दिया ।

स्थूल में ऐसा हुआ हो परन्तु अध्यात्म में जीव ही सुग्रीव हैं । गन बालि है और सात्विकी वृत्ति जीव की हनुमान है । जीव सतोगुणी वृत्ति को संग लेकर जब भगवान् की शरण जाता है तब भक्तवत्सल प्रभु अपने निज स्वभावानुसूल शरणागति जीव के संकट निवारण करके उसे अनन्त सुख व आनन्द के धाम में पहुँचा देते हैं और मन को मार के उसका राज्य जीव को दिला देते हैं । बिना ईश्वर की सहायता के आज तक कोई भी मन को मार सका है ? यह मन ही तो हिन्दुओं का काल पुरुष और मुसलमान और इमाइयों का शैतान है । ब्राह्मिक लिप्यती

है कि खुदा को समने सिजदा किया मगर शैतान न नहीं किया । भला शैतान क्यों करता, क्या वह खुदा से कुछ कम है ? सारी दुनिया पर उम्मी का तो राज्य है । खुदा के पन्दे इने गिने आर शैतान क बन्दे लातादा । खुदा ने अपने लिय यह मसार बनाया था मगर शैतान ने छीन लिया, इसी शैतान को "मन" कहते हैं । इसका मार लेना तथा इस पर से अधिकार छीन लेना साधारण काम नहीं है । आश्रय लो । रुदन करो । बारम्बार कहो—'दीनबन्धो' । मध ओर स मुन्य मोड के में आपसी शरण आया हूँ, आप भक्तनसल हैं, आप पतित उद्धारक हैं, मेरे ऊपर दया कीजिये, मेरे अपराधों की ओर न देखिये मैं तो महा अधम हूँ जिस प्रकार हो सके मेरा उद्धार कीजिये इत्यादि । श्री कबीर साहब की वाणी है —

हंस हंस बत न पाइयाँ, बिन पाया तिन रोंप ।

ऐसा खुशी जो हरि मिले, तो फँस दुहागिन हाय ॥

साधको ! इन प्रभृतियों से बचो, हृत्पथ में किसी प्रकार भी इनकी इच्छा मत उठने दो, यदि यह तुमसे आपके घेरने लगे तो उत्तकी ओर ध्यान न दो । जो "सिद्धियों को चाहता है उसे सिद्धियाँ मिलती हैं और जो उसको चाहता है उस वह प्राप्त होता है ।" इन शब्दों को याद रखो । गीता में भगवान् कहते हैं ।

दैवी शेषा शुषमया मम माया दुरत्यया ।

ममेव मे ष्पशन्त मायामता तरति न ॥

अर्थ—यह मेरी त्रिगुणात्मिका दैवी माया अगम और अपार है । जो मेरी शरण में आते हैं वे ही इसके पार पहुँच पाते हैं ।

नवीन प्रबन्ध ।

वर्तमान-युग के आचार्यों ने सिद्धियों से यथाने के लिये एक नई प्रथा चलाई है वह साधकों को इस बात का ज्ञान नहीं होने देते कि उनकी पहुँच कहाँ तक हो चुकी है, वह योग की किम अवस्था से गुजर रहे हैं, वह इस मार्ग में कुछ उन्नति कर सके भी हैं या नहीं ? इस बात का बिलकुल भी पता उनको नहीं मिलता । वह हमेशा यह समझते रहते हैं कि अभी हमने कुछ भी प्राप्त नहीं कर पाया । जो दशा हमारी आरम्भ काल में थी वही आज भी है । इस प्रकार आगों पर पट्टी बाँध के गुरु लोग अभ्यासियों को हाथ पकड़े खींचते हुए चन्द्रलोक के पार कर देते हैं । पश्चात् वहाँ से नीचे के स्थानों का ज्ञान करा देते हैं । जैसे किसी पर्वत की चोटी पर बैठा हुआ मनुष्य नीचे की सारी वस्तुओं को देख सकता है, उसी प्रकार इसको भी समझो । ब्रह्माण्ड के उच्च स्थानों से प्राणी नीचे की स्थानों की भ्रम कर सकता है, उसका सम्पूर्ण वृत्तान्त जान सकता है ।

हमारे श्री गुरुदेव जी इसी शैली के अनुयायी थे और हम भी ऐसा ही करते हैं । इसका एक लाभ प्रत्यक्ष देखने में आया है कि साधक एक तो सिद्धियों के भँवर में नहीं पड़ता

और दूसरे उसको अहङ्कार नहीं उत्पन्न होने पाता । अहङ्कार त्यागने के लिये ही तो यह सारे उद्योग कर रहे थे, इसी अहंभाव का नाश करने के लिये योग मार्ग का आत्मस्मरण किया जा यदि यह और भी स्थूल होता गया तो कार्य कसे सिद्ध हो सकेगा । अहङ्कार ही तो है जो हमको जुग म्रिये है । पाण्डो है—

जहाँ आपा तहाँ आपदा, जहाँ समय तहाँ सोम ।

कहें कयार यह क्यों मिटै, चारों दीरघ रोग ॥

लेने को सतताम है, देने को भव-दाह ।

मरने को है दीनता यून को अभिमान ॥

आत्म-उन्नति ।

आत्म उन्नति दो प्रकार में की जाती है एक तो यह कि साधन सिद्धी व सिद्धी नीचेसे चढ़ाई करता हुआ हरणक स्थान में ठहरता हुआ, धीरे-धीरे क्रमशः सत्पथ और उससे आगे को जाता है और दूसरे यह कि गुरु की आरुपण-शक्ति से एक दम लिप्यता हुआ उन स्थानों में पहुँच जाता है कि जो बड़े बड़े योगियों को भी कई जन्मों में बड़ी कठिनाइयों से प्राप्त हो पाते हैं । इन दोनों तरीकों में बनना ही अन्तर है कि जितना एक पैलगाड़ी और मेल टन (डारु गाड़ी) में है । पहिला तरीका पैल व पैल गाड़ी का है और दूसरा डारु गाड़ी और हवाई-जहाज का है । इसमें कोई सन्देह नहीं कि जो स्वतन्त्रता और स्वाधीनता एक पैल मुसाफिर को होती है वह रेल या मोटर इत्यादि में नहीं हो सकती । हममें अपना मन मन और घन

जिन लोगों ने रास्ता पकड़ लिया है तुम उन्हीं को क्यों घुलाते हो, क्या संसार में ऐसे मनुष्य नहीं हैं कि जिन्होंने अभी इधर चलने का इरादा भी न किया हो अथवा वह इधर का चलना कोई जरूरी न समझते हों। तुमको अगर अकेले चलना अच्छा नहीं मालूम देता और अपनी गाड़ो सवारियों से भरना ही चाहते हो तो अपने लिये इन लोगों में से तलाश करो। उनको वहाँ के लाभ बताओ। यदि तुम्हारी वाणो में प्रभाव है और यदि तुमने सच्चे दिल से दूसरों के लिये उपकार-घृत धारण कर लिया है तो तुम्हारे इशारे के साथ ही उनमें से इतने आजायेंगे कि जिनका ले चलना तुम्हारे लिये कठिन हो जायगा।

हम जिन जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति समाधियों का चर्चन ऊपर कर आये हैं वह मनोमय कोष की समाधियाँ हैं जो कि "राज योगी" साधकों को आया करती हैं। दृढयोग की समाधि और प्रकार की होती है वह इससे निचली प्राणमय कोष की समाधियाँ कहलाती हैं। दृढयोग का सन्बन्ध केवल प्राण, शरीर और प्राण मय-आत्मा तक रहता है, जब दृढयोगी प्राणमय कोष को ठे करके आगे बढ़ता है और मनोमय कोष में प्रवेश देने लगे वहाँ से सूक्ष्म-साधन "राज योग" के आरम्भ हो जाता। अतएव यह है कि योग की निचली अवस्था को "राजयोग" व

एक दूसरे के विरुद्ध वृथा बकवाद किया करते हैं। अन्तर फेरल इतना ही है कि किसी रास्ते से कुछ समय अधिक लगेगा और कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा और किसी मार्ग में सुगमता और सरलता से थोड़े ही काल में पहुँचना हो जायगा।

इसमें लड़ाई, गूगड़े और द्वेष की कौन सी बात है। सब उधर ही जा रहे हैं ठोकरें खाते-खूते कभी न कभी पहुँच ही रहेंगे। यदि वह तुम्हारे दून में नहीं बैठना चाहता, यदि वह मुश्किल पसन्द है, तुम्हारी शीघ्रगामी आराम गाड़ी में बैठने के लिये तैयार नहीं होता, उसको पैदल चलना ही भाता है अथवा भाग्य से इधर व जैलगाड़ी ही उसको मिल सकी है और उस पर सवार हो कर थोड़ा रास्ता तय कर गया है तो उसको अपनी ओर मत बुलाओ उसका समय नष्ट न करो उसे उसी पर चलने दो।

हाँ ! अगर वहाँ से घबड़ा के तुम्हारा आश्रय लेना चाहे तो उसको डुफराओ भी मत। उसे सहायता दो। यदि सामर्थ्य रखने वाले हो तो उसका रास्ता भी उसके लिये सुगम बनाओ, उसके मार्ग के काँटे उठा डालो, ताकि बेचारा आसानी से पहुँच जाय, यदि वह अपनी खुशी से उसके छोड़ने पर ही इतना हो रहा है। उससे उसे घृणा हो गई है तो अपनी ओर बुलाओ और गाड़ी पर बैठा लो। यह परोपकार है।

तरबतर, तरबतर, संतानन, चौंके धरने मेह ।

के फारने, चारों धारों देह ॥

जिन लोगों ने रास्ता पकड़ लिया है तुम उन्हीं को क्यों घुलाते हो, क्या संसार में ऐसे मनुष्य नहीं है कि जिन्होंने अभी इधर चलने का इरादा भी न किया हो अथवा यह इधर का चलना कोई जरूरी न समझते हों। तुमको अगर अकेले चलना अच्छा नहीं मालूम देता और अपनी गाड़ी सवारियों से भरना ही चाहते हो तो अपने लिये इन लोगों में से तलाश करो। उनको वहाँ के लाभ बताओ। यदि तुम्हारी वाणी में प्रभाव है और यदि तुमने सच्चे दिल से दूसरों के लिये उपकार-घृत धारण कर लिया है तो तुम्हारे इशारे के साथ ही उनमें से इतने आजाएँगे कि जिनका ले चलना तुम्हारे लिये कठिन हो जायगा।

हम जिन जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति समाधियों का वर्णन ऊपर कर आये हैं वह मनोमय कोष की समाधियाँ हैं जो कि "राज योगी" साधकों को आया करती हैं। हठयोग की समाधि और प्रकार की होती हैं वह इससे निचली प्राणामय कोष की समाधियाँ कहलाती हैं। हठयोग का सन्बन्ध केवल प्राण, शरीर और प्राण मय-आत्मा तक रहता है, जब हठयोगी प्राणमय कोष को तै करके आगे बढ़ता है और मनोमय कोष में प्रवेश होने लगता है वहाँ से मूढ़म-साधन "राज योग" के आरम्भ हो जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि योग की निचली अवस्था को "हठयोग" और ऊँची अवस्था को "राजयोग" व "राजविद्या" कहते हैं।

एक दूसरे के विरुद्ध वृथा बकवाद किया करते हैं। अन्तर फेवेल इतना ही है कि किसी रास्ते से कुछ समय अधिक लगेगा और कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा और किसी मार्ग में सुगमता और सरलता से थोड़े ही काल में पहुँचना हो जायगा।

इसमें लड़ाई, झगड़े और द्वेष की कौन सी बात है। सब उधर ही जा रहे हैं ठोकरे खाते-खूते कभी न कभी पहुँच ही रहेंगे। यदि यह तुम्हारी दृष्टि में नहीं बैठना चाहता, यदि वह मुश्किल पराजय है, तुम्हारी शीघ्रगामी आराम गाड़ी में बैठने के लिये तैयार नहीं होता, उसको पैदल चलना ही भाता है अथवा भाग्य से ईर्ष्या यह पैलगाड़ी ही उसको मिल सकती है और उस पर सवार हो कर थोड़ा रास्ता तय कर गया है तो उसको अपनी ओर मत बुलाओ उसका समय नष्ट न करो उसे उसी पर चलने दो।

हाँ ! अगर वहाँ से थक्का के तुम्हारा आश्रय लेना चाहे तो उसको ठुकराओ भी मत। उसे सहायता दो। यदि सामर्थ्य रखने वाले हो तो उसका रास्ता भी उसके लिये सुगम बनाओ, उसके मार्ग के काँटे उठा डालो, ताकि बेचारा आसानी से पहुँच जाय, यदि-यह अपनी खुशी से उसके छोड़ने पर ही उभार हो रहा है। उससे उसे घृणा हो गई है तो अपनी ओर बुलाओ और गाड़ी पर बैठा लो। यह परोपकार है।

तबधर, सरधर, मंतजन, चौधे वरमं मेह ।

पञ्चगव्य के कानने, चारों धारे मेह ॥

जिन लोगों ने रास्ता पकड़ लिया है तुम उन्हीं को क्यों बुलाते हो, क्या संसार में ऐसे मनुष्य नहीं है कि जिन्होंने अभी इधर चलने का इरादा भी न किया हो अथवा वह इधर का चलना कोई जरूरी न समझते हों। तुमको अगर अकेले चलना अच्छा नहीं मालूम देता और अपनी गाड़ी सवारियों से भरना ही चाहते हो तो अपने लिये उन लोगों में से तलाश करो। उनको वहाँ के लाभ बताओ। यदि तुम्हारी वाणी में प्रभाव है और यदि तुमने मूँचे तिल से दूसरों के लिये उपकार-भग धारण कर लिया है तो तुम्हारे इशारे के साथ ही उनमें से इतने आजायेंगे कि जिनका ले चलना तुम्हारे लिये कठिन हो जायगा।

हम जिन जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति समाधियों का वर्णन ऊपर कर आये हैं यह मनोमय कोष की समाधियाँ हैं जो कि "राज योगी" साधकों को आया करती हैं। हठयोग की समाधि और प्रकार की होती हैं वह इससे निचली प्राणामय कोष की समाधियाँ कहलाती हैं। हठयोग का मन्वन्ध केवल प्राण, शरीर और प्राण मय-आत्मा तक रहता है, जब हठयोगी प्राणमय कोष को ■ करके आगे बढ़ता है और मनोमय कोष में प्रवेश होने लगता है वहाँ से मूहम-साधन "राज योग" के आरम्भ हो जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि योग की निचली अवस्था को "हठयोग" और ऊँची अवस्था को "राजयोग" व "राजविद्या" कहते हैं।

योग दर्शन ।

हमरी इन ज्ञापित, स्वप्न और मुमुक्षु समाधियों का विपरण पातञ्जलि योग दर्शन में नहीं आया है। हाँ! उपनिषदें इसको व्याख्या कर रही हैं कि जिसको हम आगे चल कर घतलायेंगे। महर्षि पातञ्जलि हमसे भी ऊँचे जाते हैं। यह सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात नाम से समाधियों के दो भेद मानते हैं। यह समाधियाँ विज्ञानमय कोष की हैं। इनके अतिरिक्त एक और भी समाधि उन्होंने ने मानी है कि जिसका नाम "धर्ममेघ-समाधि" है, यह विज्ञानमय से भी ऊपर आनन्दमय कोष की अवस्था है।

सम्प्रज्ञात समाधि ।

विज्ञानमय कोष की प्रथमावस्था "सम्प्रज्ञात-समाधि" कहलाती है और द्वितीयावस्था "असम्प्रज्ञात-समाधि" है। प्रज्ञा नाम बुद्धि का है जिस समाधि में बुद्धि काम करे उसको सम्प्रज्ञात और जिसमें हृदय की विवेक शक्ति और विचार शक्ति शून्य हो जाय उसको असम्प्रज्ञात कहते हैं। संत लोग इसी असम्प्रज्ञात को शून्य समाधि के नाम से पुकारते हैं, क्यों कि इस स्थान पर विचार और विवेक दोनों शून्य हो जाते हैं।

विचार-शक्ति चित्त में रहती है और विवेक-शक्ति बुद्धि में रहती है। इन दोनों इन्द्रियों चित्त और बुद्धि के रहने के

स्थान दिमाग (मस्तिष्क) में है। जब हम मनोमय कोष से आगे बढ़ जाते हैं तो 'मन' से पीछा छूट जाता है अब यहाँ पर चित्त को बुद्धि से काम पड़ता है। यहाँ पर यही दोनों आन्तरिक इन्द्रियां अपने दो-दो रूप धारण करती हैं। प्रथमावस्था में वह पूर्ण शक्तिसे काम करने लगती हैं, और द्वितीयावस्था में थक-थका कर चुप हो बैठती हैं। यह सब सम्प्रज्ञात समाधि में होता है इसीलिये योग दर्शन ने इसके चार भेद कर दिये हैं।

सम्प्रज्ञात समाधि की प्रथम अवस्था सवितर्क, और द्वितीय निर्वितर्क, तृतीय सविचार और चतुर्थ निर्विचार कहलाती हैं। सम्प्रज्ञात समाधि में तर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता चारों विद्यमान रहते हैं जैसा कि योग दर्शन में लिखा है।

वितर्क विचारानन्दास्मिता रूपानुगमान् सम्प्रज्ञातः ।

अस्मिता से तात्पर्य शुद्ध अहङ्कार से है। मतलब यह है कि अन्तर्करण चतुष्टय में मे केवल मन से ही पीछा छूटा है, अभी बुद्धि, चित्त और अहङ्कार मौजूद हैं, भेद केवल इतना है कि पहले यह मध स्थूल थे अब सूक्ष्म हो गये हैं। और इन तीनों के होने की वजह से साधक समाधि के आनन्द का भी अनुभव करता रहता है इसीलिये इसका नाम "सम्प्रज्ञात" है।

सवितर्क और निर्वितर्क

विज्ञानमय कोष से जो सरकिल (Circle) प्रजापट का आरम्भ होता है उसको 'सूर्य मण्डल व सूर्य लोक' कहते हैं।

इससे नीचे के तीन कोप “मनोमय, प्राणमय और अन्नमय” “चन्द्रमण्डल व चन्द्रलोक” कहलाते हैं । यहाँ पर जो सूर्य और चन्द्रमा के नाम आये हैं उनसे आप यह अर्थ न समझें कि जो आकाश में सूर्य और चन्द्रमा दिखलाई देते हैं उनके लोक हैं बल्कि उपनिषदों ने यह नाम इसलिये रखे हैं कि यहाँ की स्थिति वाले पुरुषों में सूर्य और चन्द्रमा के ते गुण आ जाते हैं ।

सूर्यलोक और चन्द्रलोक ।

यद्यपि यह सब बातें अनुभव से सम्बन्ध रखती हैं । यार्ता पढ़ने से सुन लेने से इनका बोध होना असम्भव है इसलिये आपके मनोरंजन के लिये यहाँ पर थोड़ा सा अनुभवी पुरातन्त्र भी आपको सुनाये देते हैं सुनिये—

यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पाँच सरकिलों में बंटा हुआ है इनको ही वैदिक भाषा में कोप कहते हैं । नीचे के तीन “चन्द्रलोक,” चौथे विज्ञानमय कोप को “सूर्यलोक” और पाँचवें आनन्दमय कोप को, “ब्रह्मलोक” कहते हैं । जब तक प्राणी की स्थिति (चाहे इस स्थूल शरीर में रह कर अथवा इसको त्यागने के पश्चात् सूक्ष्म शरीर से) मनोमय कोप तक रहती है तब तक उसकी दृष्टि तथा उसका ज्ञान परिमित रहता है । चन्द्रमा जिस प्रकार अपने प्रकाश से ही प्रकाशित न हो कर सूर्य से-प्रकाश लेता है उसी प्रकार चन्द्रलोक के प्राणी ब्रह्माण्डीय वस्तुओं तथा ब्रह्माण्डीय लोकों का ज्ञान अपनी निजी अनुभव से न ज्ञान भ्रमने के

कारण दूसरे महपुरुषों के ज्ञान के आश्रय रहते हैं और पक्षी घातों के आधार पर उड़ता करते हैं। उनके धियार केवल प्रमाण और अनुमान हैं। प्रत्यक्ष अभी इनको नहीं हुआ। इसीलिये ब्रह्माण्ड के उस भाग या जहाँ तक निजी ज्ञान नहीं होता, जहाँ तक प्रकृति और प्रकृति के कार्य तथा आत्म ज्ञान प्राप्ति के लिये दिक्क नेत्र नहीं, खुले " चन्द्र लोक " कहा जाता है क्यों कि यहाँ का निवासों दूसरे से प्रकाश (ज्ञान) लेता और उसने द्वारा अपने को प्रकाशित करता है।

सूर्य मण्डल ।

जय प्रमाण और अनुमान से आगे उड़ कर अन्तरीय-दृष्टि द्वारा प्रत्येक तत्त्व तथा प्रत्येक लोक का अमर्त्य रूप तथा उसके कार्य ममक से आने लगते हैं उसी का नाम "सूर्य लोक " या " निज्ञान-मय कोष " है।

यहाँ पहुँच कर कुयामनायें और आसुरी वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। साधन समाप्त हो जाते हैं। अब मायक नरक और विवेक रूपी फरशें को हाथ में लेकर अपनी अनिष्टा प्रस्थि के छेदन करने में जुट पड़ता है। मनोनिग्रह तथा एकाग्रता द्वारा जो शक्तियाँ तथा बल उसको प्राप्त हुआ है उसके द्वारा वह लोकान्तरों में अपने को सूक्ष्म शरीर से पहुँचाता तथा वहाँ का पूर्ण वृत्तात जानने का उद्योग करने लगता है। इस स्थान पर योगी चलते फिरते उठने-बैठते खुली आँखों "सयम" करना

रहता है। जिम्ह और वह अपनी दृष्टि फेंकेगा तथा जिधर उसका गयाल झुकेगा वहाँ का सञ्चा और पूरा नरुशा उसके सम्मुख आजायेगा। कभी तनुओं के रङ्ग व रूप दिग्गलाई देते हैं तो कभी प्रकृति व माया अपना कार्य करती हुई प्रत्यक्ष अनुभव होती है। कभी सूर्यलोक, कभी इन्द्रलोक, कभी विष्णु लोक कभी शिवलोक दिग्गई देंगे कभी स्वर्ग भूमि में पहुँच रहे हैं तो कहीं नारकीय प्राणियों की दुर्गनियों को देख रहे हैं, इत्यादि। इसी प्रकार नसलोक, व चौदह भुवन का सम्पूर्ण तथा यथार्थ ज्ञान उसको हाँ जाता है जिस अवस्था में यह ज्ञान होता है उसको "सम्प्रज्ञात ममाधि" कहते हैं। इसी का नाम ज्ञान मार्ग है। यहाँ पर पहुँचे हुए प्राणी की चीबीसो घन्टे बराबर संयमी अवस्था रहती है। उसको किसी विशेष स्थान पर बैठ कर विशेष रूप से आसन, प्राणायाम इत्यादि नहीं करना होता उसकी विवेक शक्ति हर समय ही अपना कार्य करती रहती है।

आजकल पुस्तकों के पन्नों में से दूसरों की उगाल को चाट के धान कथन करने वाले आपको बहुत मिलेंगे, परन्तु अनुभवी पुरुष संसार में घिरने ही दिखाई देंगे। तुम ऐसे मिथ्या ज्ञानियों और भूँठे अभिमानियों की बातें मत सुनो अपने साधन में लगे रहो। वह दिन दूर नहीं है कि जब यह अवस्था गुरु व ईश्वर की दया से तुम्हें भी प्राप्त हो जाये।

जिस प्रकार जगत गुरु भगवान् कृष्ण ने अपने १० १०
 पर्वत को विगत दर्शन कराया था उसी प्रकार ८४

अपने प्रत्येक सत्यनेष्टी जिज्ञा को अनस्य ही यह विश्व रूप ज्ञान करना है।

हाँ ! यह दूसरी बात है कि किसी में थोड़ा किसी को बहुत जैसी जिसको योग्यता हो अथवा जैसी जिसकी सामर्थ्य हो। बिना इस प्रकार प्रत्यक्ष ज्ञान हुए निश्चयात्मक-बुद्धि प्राप्त ही नहीं हो सकती। और बिना निश्चय हुए सशय नहीं मिट सकता और जब तक सशय तब तक शान्ति और मुक्ति कैसी ? इसीलिये उस मार्ग के लिये यहाँ पर पहुँचना तथा इन अवस्थाओं से गुजरना लाजिमी है। क्यों कि आगे जाने वाली सड़क यँही हो कर गई है।

असम्प्रज्ञात समाधि

प्रकाण्डीय यस्तुओं के देगते-देगते जब बुद्धि भी धमिल हो जाती है, विचार और विवेक की शक्तियाँ भी जहाँ पर अपना कार्य छोड़ बैठती हैं, जिस स्थान पर पहुँच कर वह इस अगम संसार के कार्यों को कुछ निर्णय नहीं कर सकता आश्चर्य में डूबे हुए मनुष्य की तरह भौंचका व स्तब्ध भा रह जाता है उस समय साधारण "नेति-नेति" शब्दों उच्चारण करना हुआ "असम्प्रज्ञात समाधि" में प्रवेश होता है यह कारण तमोगुण का स्थान है। यही "शिव लोका" है सन्त लोग इसी को 'शून्य और महाशून्य' कहते हैं। मुसलमान सूफी इसको "मुहाम-हिरन" मानते हैं। यही मुमेरु पर्वत (रीढ़ की हड्डी) की "कैलाश" है। वेदान्ती यहाँ पर पहुँच कर अच्युत

अनिर्वचनीय कह कर चुप हो जाते हैं। शैव और शक्त मतानुयाई अपने इष्ट का पा सन्तुष्ट हो बैठने हैं।

ज्ञान की धार फूट कर यहाँ से ही निकली थी और यहाँ आकर ही गम हो गई। मत और रज सम्प्रदान भ्रमाधि में छूट चुके थे यहाँ आकर तमोगुण का भी अन्त हो गया और आगे चल कर वह गुणातीत अवस्था को प्राप्त होगा कि जिम्मा वर्णन आगे आयेगा।

यह विज्ञानमय बोध की उम आगम्य का निचरण है जो योगियों और साधकों को आया करती है। सन्तो की भाषा में इसीको त्रुट्टी व त्रकूट पर्यंत कहते हैं।

यह धर्म की पारण अवस्था का वृत्तान्त है इससे आगे महाकारण के स्थान हैं यदि सम्भव हुआ और गुरु ने सहायता की तो भविष्य में उसको बतलाने का भी उद्योग करेंगे।

उपनिषद् ।

वर्तमान समय में नितनी भी पुस्तकें ससार में प्रचलित हैं चाहे वह किसी धर्म व किसी सम्प्रदाय की हो क्यों न हों उनमें सभसे श्रेष्ठ उपनिषदें मानी जाती हैं। पश्चिमी फिलासफर 'मैक्समूलर और ग्रौफनहर' इत्यादि भी इस बात को मान रहे हैं। उपनिषद् एक वैदिक भाषा का शब्द है जिसके अर्थ ज्ञान व जानने के हैं। उपनिषद् वह ग्रन्थ हैं कि जिनमें प्राचीन महर्षियों ने अपने अनुभव लिखे हैं। गूढ़ रहस्यों के बतलाने में जितने यह ग्रन्थ गहरे गये हैं उतनी कोई भी धर्म पुस्तक नहीं गई। जहाँ

नक बहने, सुनने और लिखने का विषय हो सकता है, जहाँ तक अनुप्य अपने अनुभवी ज्ञान को कथन कर सकता है उसको उपनिषदों से बताने का उद्योग किया है। परन्तु शोक है इस बात का कि आज-कल के विद्वान व्याकरण से उनको समझने की कोशिश करते हैं। मेरी समझ में तो उपनिषदों पर वर्तमान युग में जितने भी टीका किये गये हैं वह उस उपनिषदकार के भावों पर कालिमा फेर रहे हैं।

एक ओर वेदान्ती पण्डित उपनिषदों में वेदान्त का दर्शन करा रहे हैं तो दूसरी ओर आर्य समाजी टीकाकार उनके गन्डन में चुपटे हुये हैं और तोर मरोड़ के भोली भाली जनता को एक नयीन अर्थ बताने लगे हैं। वैष्णव-सम्प्रदायी एक ओर अपनी अलग ही तान अलाप रहे हैं भला बताने से कैसे हो।

“कल्याण” के वर्क स्याह करने वाले हमारे श्री भोले दादा जी ने कुछ आशा इस प्रकार की हुई थी परन्तु वह भी उथले ही रहे, उपनिषदकार के भावों को पूर्ण रीति से भाषा में नहीं प्रगट कर सके, यदि हमारे पूज्य दादा जी इसमें थोड़ा सा अपना निजी अनुभव भी शामिल कर सकते तो बड़ा उपकार होता।

उपनिषदों की टीका करने के लिये तथा उसके यथार्थ भावों के समझने के लिये शुष्क पण्डिताई काम नहीं दे सकती। ऋषियों के अनुभवी ग्रन्थ अनुभव से ही समझ में आ सकते हैं विद्वानों को उचित था कि प्रथम साधन और अभ्यास के द्वारा निम्नी

अनुभव प्राप्त करते फिर ऐसे सद्गुरुओं की टीका में लेखनी उठाते, ऐसा करने से संसार को बहुत लाभ हो सकता था।

परन्तु शोक है इस बात का कि पण्डितों की रुचि इधर रही हो नहीं, वह व्याकरणाचार्य की डिग्री प्राप्त होते ही संतुष्ट हो बैठते हैं, पुस्तकीय ज्ञान को ही उन्होंने ज्ञान मान रक्खा है और वेद भाषा के शब्दार्थ का बोध होते ही अपने को ब्रह्मज्ञानी जानने लगते हैं।

हिन्दू जाति के पवित्र होने का कारण केवल यही है। यदि आज ब्राह्मण मण्डली प्राचीन काल के सदृश्य शक्ति संपन्न और ब्रह्मवादिनी होती तो देश इस अवस्था को कभी प्राप्त नहीं हो सकता था।

यह तो थी हमारी पण्डितों के प्रति अपील। अब आगे अपने उसी विषय की ओर आते हैं। हम पीछे बतला आये हैं कि मनोमय कोष की जाग्रति, स्वप्न और सुषुप्ति समाधियों का वर्णन उपनिषदों में आया है अब आगे उसी को लिखते हैं—

दस उपनिषदों में से एक उपनिषद् है—“माण्डूक्य”। यह बतलाती है कि सम्पूर्ण ब्रह्म चार पादों (भागों) में बँटा हुआ है। उस ब्रह्म का नाम ‘ओ३म्’ है। ब्रह्म का प्रथम पाद ‘अ’ कहा जाता है, द्वितीय पाद को ‘उ’ कहते हैं, और तृतीय पाद का नाम ‘म’ है। यहाँ तत्त्व ब्रह्म की सगुण तथा मूर्तिमान अवस्था है। जिस वस्तु का नाम होता है उसका रूप अवश्य होता है और जिसका रूप होता है उसका नाम होता आवश्यकीय है।

प्रत्येक रूप तीन गुणों (सत्, रज और तम) के मिलाप से भनता है, उस रूप की तीन अवस्थायें होनी हैं, उत्पत्ति होती है, बुद्ध ठहरता है फिर विनाश को प्राप्त हो जाता है। जगत में, जैसे यह अवस्थायें प्रत्येक रूप तथा प्रत्येक वस्तु को आया करती हैं वैसे ही ब्रह्म को भी आती हैं। ब्रह्म उत्पन्न होता है, नियत समय तक ठहरता है, फिर अपने भण्डार में लय हो जाता है, यह स्थूल ब्रह्म की तीन अवस्थायें हैं :—

इन तीन अवस्थाओं को ही उपनिषदों ने तीन पाद बता कर उसका “ओ३म्” नाम रक्खा है। ब्रह्म की इन अवस्थाओं में तीन गुण वर्तमान रह कर अपना २ कार्य करते रहते हैं इसीलिये इसको “सगुण” कहते हैं।

इन तीनों के ऊपर एक और गुणतीत या निर्गुण अवस्था आती है जिसमें यह गुण भी अपना कार्य त्याग के जहाँ से निकले थे वही में समा जाते हैं उस समय न संसार की स्थिति रहती है और न कोई कार्य होता है। इस समय को “महा प्रलयकाल” कहते हैं यह ब्रह्म का चतुर्थ पाद या चतुर्थावस्था है।

यह चतुर्थावस्था दो भागों में बाँटी गई है। पहले पहल कुछ काल तक ब्रह्म का अस्तित्व अति सूक्ष्म अनुभव में आता है फिर इतना लापता हो जाता है कि स्वयं ब्रह्म को भी उसका पता नहीं रहता, यह पाँचवी अवस्था है।

“ओ३म्” में जो अर्द्धमात्रा (ॐ) नीचे लगी हुई है यही महा की चतुर्थावस्था का नाम हुआ। पञ्चम अवस्था अनाम, अगम,

अगाध, आँ अलम, इ.। इसका न ता काह नाम है और न रूप है।

अनुभूत में ब्रह्म की चार अवस्थाओं तक का तो पता मिलता है यह भी बिरले ही महापुरुषों को, परन्तु इससे आगे न कोई कह सका और न मालूम कर सका। विषय अत्यन्त गहन है हमने अपनी सामर्थ्य भर उसको सरल करने का उद्योग किया है लेकिन फिर भी आपको सम्भव है थोड़ी कठिनाई पड़े। इसका इलाज भी आपही के पास है—बारम्बार पढ़िये, मनन कीजिये और साथ ही एकाग्रता (Concentration) के मायन कीजिये। फिलासफी के सिद्धान्तों को जानने के लिये यही तीन औजार हैं

अथ उपनिषद्-वाक्य की ओर ध्यान दीजिय—

जागरित, स्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमामात्राप्तेरा दिमत्वा द्वाप्नोति ह्यै सर्वान् कामानादिश्च भवति य एवं वेद ॥ ६ ॥

स्वप्नस्थानस्तैजस “उ” कारो द्वितीया मात्राश्चर्षादुभयत्वा द्वोत्कर्षति ह वै ज्ञानं संततिं सर्वानश्च भवति नास्या ब्रह्म विकुल भवति य एवं वेद ॥ १० ॥

सुषुप्त स्थानः प्राज्ञो “म” कारः तृतीया मात्रा मितेरपीतेवामि-
नोति ह वा इदं सर्वम् पीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११ ॥

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमो-
द्धार आत्मैव संविशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद य एवं

इन सबके अर्थों के समझने से पूर्व एक और बात भी याद रखनी चाहिये कि अवस्थाओं के भेद से जीव की और ब्रह्म की तीन २ संज्ञायें हो जाती हैं । उपनिषदों की भांति न जीव को १-विश्व २-तैजस और ३-प्राज्ञ और ब्रह्म को १-वैश्वानर, २-हिरण्यगर्भ और ३-ईश्वर कहते हैं । अब आगे इसका नात्पर्य समझिये :—

जाग्रति समाधि ।

राजयोग मार्ग का साधन करते हुए जब अभ्यासी मनोमय कोष में प्रवेश होता है तब सबसे प्रथम जो अवस्था उसको प्राप्त होती है उसका नाम है—“जाग्रति-समाधि” ।

जिस प्रकार (अ) अक्षर चर्यामाला के सारे अक्षरों में व्याप्त रहता है और आदि होता है वसी प्रकार यह जाग्रति समाधि आगे आने वाली सर्व योग-अवस्थाओं में किसी न किसी रूप में अयस्थित रहती है । पूर्णरूप से इस अवस्था में प्रवेश हो जाने पर जीव की संज्ञा “वैश्वानर व विश्व” हो जाती है, इसलिये कि अब उसके अन्दर अग्नि प्रज्वलित हो उठी है और घट में प्रवाश भलकने लगा है । प्रकाश का उदय होते ही ज्ञान का आरम्भ होने लगता है, क्योंकि जहाँ प्रकाश होता है वहाँ हर वस्तु का ज्ञान हो सकता है, जहाँ अन्धकार होता है वहाँ की कोई भी चीज न दिखाई देती है और न उसके सम्बन्ध में कुछ समझ में आता है ।

ज्ञान का आरम्भ यहाँ से ही होने से इस अवस्था को ‘प्रथम, आदि, व्यापक इत्यादि’ कहा गया है । जो

उद्योग और परिश्रम करके इस योग की आदि अवस्था में पूर्ण हो जाता है उसकी सारी कामनायें पूर्ण होती हैं और जो इममें अधूरा रहता है वह किसी प्रकार भी आगे को उन्नति नहीं कर सकता ।

योगी की कामना ईश्वर प्राप्ति होती है न कि संसारी पदार्थों की चाहना । जो मनुष्य विषय-वासना को पूर्ति के लिये भजन और साधन करता है वह 'जिज्ञासु' नहीं है । जिज्ञासु तो निष्कामता के साथ साक्षात्कार करने के लिये हर समय लालायित रहता है वह अपने पूर्ण बल में आत्म-दर्शन के लिये जुट पड़ता है । इसलिये भन्त्र के (सर्वान कामान् आप्नोति) शब्दों से तात्पर्य यहाँ पर योग विद्या के पूर्ण होने से है ।

जिस प्रकार संगीत विद्या का विद्यार्थी सप्त स्वरों में से प्रथम स्वर (अ) पर अधिकार प्राप्त किये बिना गायनाचार्य नहीं बन सकता इसी प्रकार ब्रह्म विद्या प्राप्ति की इच्छा रखने वाला मनुष्य भी इस ब्रह्म के प्रथम पाद कि जिसका नाम (अ) है पूर्ण रूप में जाने बिना किसी हाल में भी ब्रह्मनिष्ठ या योगाचार्य नहीं हो सकता । यह 'माहु'क' उपनिषद् की राय है कि जिसका वर्णन उपरोक्त नवे मंत्र में किया गया है । इस मन्त्र में सतोगुण प्रधान रहता है ।

अब आगे ब्रह्म के द्वितीय पाद और स्वप्न मन्त्राधि का वर्णन आयेगा कि जिसको उपनिषद्कार ने दशवे मंत्र में बतलाया है ध्यानपूर्वक मुनिये—

स्वप्न-समाधि ।

योग की प्रथम अवस्था अथवा व्रत का प्रथम चरण समाप्त हो गया अब अभ्यासी दूसरे चरण में प्रवेश होने लगा है। यह अवस्था उससे ऊँची और बीच की है। समाधि या योग की इस अवस्था में साधक को संस्कार राशि में प्रवेश होना होता है, उसकी सफाई करनी होती है जैसा कि हम पीछे वर्णन कर आये हैं इसीलिये यहाँ की हालत विलकुल स्वप्न-जैसी होती है। स्वप्नावस्था में पड़ा हुआ मनुष्य जिस प्रकार अपने अन्दर अनेक प्रकार का दृश्य देखता हुआ और उनमें विहार करता हुआ भी सोता रहता है वही प्रकार इस अचेत अवस्था में योगी को अनेक २ प्रकार के तमारा अन्तर में दिखालाई देने हैं। भेद केवल इतना है कि उनमें ठहराव नहीं होता। आते हैं और जाते हैं। यों ही करने-करते थोड़े दिन में यह अवस्था समाप्त हो जाती है।

जन्म-जन्मान्तर से इकट्ठे किये हुये संस्कार इस प्रकार समाधि अवस्था में भोग के स्वप्न किये जाते हैं अथवा उनको निर्मल के बाहर फेंक दिया जाता है। उस समय मन शुद्ध और निर्मल-व्यवस्था है। अब उनमें कोई विकार व कोई ग्याल नहीं रहा। यह खाली हाँ चुका है। आगे चल कर वह शान्त और निर्मल दिखाई देने वाला है कि जिसको उपनिषदों ने सुषुप्ति का नाम दिया है। यहाँ तक योग की स्वप्नावस्था है।

इस स्वप्नयोग द्वारा जो माधक ब्रह्म के द्वितीय पाद को पूर्ण जान लेता है उसका नाम "वैनस" हो जाता है। इस स्थान के योगी में समानता इत्यादि दिव्य-गुण थोड़े २ आने लगते हैं। इसका ज्ञान प्रथमावस्था वाले से कुछ = ऊँचा हो जाता है। उसकी संतान (शिष्य मंडली) में ज्ञानी और महाविद पुरुष होने लगते हैं। यही ब्रह्म की द्वितीयावस्था (३) है। इसी का नाम रजोगुणी-समाधि है।

इन सबका विवरण हम पीछे लिख आये हैं इसलिये यहां पर अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं है।

सुषुप्त-समाधि ।

यह तीसरी तमोगुणी समाधि है। इसमें न तो प्रथम समाधि की तरह घेब अथवा इष्ट सम्मुख है और न द्वितीय समाधि की तरह रजोगुणी अवस्था "चंचलता" वा उथल पुथल है बल्कि यह सुषुप्ति की तरह बिल्कुल शून्यावस्था है। न अपना होश न किसी दूसरी वस्तु का ज्ञान।

ओम् के उच्चारण के समय पहले होठ खुले थे और शब्द का जन्म हुआ था। दूसरी अवस्था में होठ खुले रहे और शब्द का ठहराव रहा। अब तृतीयावस्था में होठ बन्द हो गये, शब्द लय हो गया अब कुछ भी नहीं रहा।

(अ)

ब्रह्म ने होठ खोले, शब्द प्रगट हुआ, आनन्द और अमृत

की धारों ने चारों ओर अपना पसारा फैला दिया । ब्रह्मा जी को होश हुआ । उन्होंने ने भी अपने हाँथ-पाँव संभाले । उत्पत्तिकाल आरम्भ हुआ यह सतोगुण प्रधान ब्रह्म की प्रथम अवस्था (अ) कहलाती है ।

(३)

शृष्टि उत्पन्न हो गई, अब उथल-पुथल होने लगी जब तक इसका विस्तार और ठहराव रहेगा, जब तक चंचलता और द्वन्द्व रहेगा तब तक ब्रह्म की द्वितीयावस्था रजोगुण प्रधान (उ) कही जानी है ।

ब्रह्म के होठ धीरे २ बन्द होने लगे । शब्द मन्दा पड़ गया । आकर्षण शक्ति ने भिद्येना शुरु कर दिया । समय आने पर गुले हुये होठ मिल गये । अब न शब्द का पता रहा और न सृष्टि का ।

इस ब्रह्म की तृतीयावस्था का नाम (म) है । यहाँ पर तमोगुणी राज्य है, प्रलय अवस्था है । यह उसका तीसरा पाद है जिसका ज्ञान “सुषुप्ति-समाधि” में होता है ।

ब्रह्म की इस तृतीयावस्था का ज्ञान होने पर मनुष्य की सज्ञा “प्राज्ञ” हो जाती है उपनिषदों ऐसे प्राज्ञ पुरुष के लिये (इन्द्र सर्व) लिखती हैं जिसका अर्थ यह है कि उसको इन तीन अवस्थाओं का सम्पूर्ण ज्ञान हो जाता है । उसके पास बैठने वाले सतोष प्राप्त करते हैं उसार में वह प्रतिष्ठित समझ कर पूजा जाता है

और उसकी बात प्रमाणीक मानी जाती है।

इस प्रकार हमारी चतुर्थाई हुई राजयोग की तीन समाधियों का वर्णन उपनिषदों में पाया जाता है। आज-कल के भाष्यकारों ने जो टीका-टिप्पणी उपनिषदों पर की है वह शत्रुार्थ के लिहाज से चाहे ठीक हो परन्तु यह लोग उपनिषद्कार के यथार्थ भाव के दर्शाने में बिल्कुल असमर्थ रहे हैं। इसका कारण उनके अन्दर अनुभवी ज्ञान की कमी है। शुष्क पंडिताई से अनुभवी पुस्तकों का बोध नहीं हो सकता, यह मानी हुई बात है।

पंडित जन हमारे पूज्य हैं, उनको हमारे इस कथन से बुरा नहीं मानना चाहिये परन्तु बात वास्तव में ऐसी ही है। 'यदि तुम दोषक दिखा कर संसारी लोगों के कष्टों को दूर करना चाहते हो, यदि तुमने श्रृंगिष वाक्यों के प्रचार का थोड़ा उठाया है तो साधन और अभ्यास में थोड़ा कष्ट और उठाओ। अपराविद्या के साथ २ परा विद्या को भी सीख लो। तब तुम दूसरों को यथार्थ ज्ञान दे सकोगे और दूसरों का कल्याण कर सकोगे। यदि ऐसा करने को तैयार नहीं हो तो चुप हो जाओ अपना ज्ञान अपने लिये ही रक्खो। औरों को भ्रम में क्यों डालते हो और उनका धन व समय क्यों नष्ट करते हो क्या यह पाप नहीं है?

ब्रह्म का चतुर्थ पाद।

जिन अवस्थाओं का वर्णन ऊपर आया है यह मनोमय कोष में आती हैं मुमुक्षावस्था के प्राप्त होने ही मनोमय कोष मसात

हो जाता है अब आगे विज्ञानमय कोप की बारी आती है यह गुणातीत अवस्था है इसीलिये इसको अर्धमात्रा (२) कहते हैं यह ब्रह्म की चतुर्थावस्था है इसी को चतुर्थपाद कहते हैं कि जिसका ज्ञान “सम्प्रज्ञात-समाधि” में होता है। ओ३म् उच्चारण के समय जिस समय तुम अपने होठों को बन्द कर चुप हो जाते हो तो पीछे थोड़ी देर तक एक एक गूल सी रहती है फिर आगे हमका भी पता नहीं चलता।

यह गूल जो है वही चतुर्थावस्था है इसका भी कोई न कोई रूप है। इसका अस्तित्व है तभी तो मुनाई दे रही है चाहे अति सूक्ष्म ही क्यों न हो परन्तु है अश्रय। चूंकि इसका रूप है इसलिये हमका भी नाम (२) है। जैसा रूप वैसा ही नाम।

यह विज्ञानमय कोप की प्रथमावस्था “सम्प्रज्ञात-समाधि” का दर्शन है द्वितीयावस्था “असम्प्रज्ञात-समाधि” को आलस्य न कोई धर्मा सदा और न यह वर्णन करने में आ सकती है।

श्री कबीर साहब व नानक साहब की वाणी में पंचम पद का कुछ वर्णन मिलता है अश्रय, परन्तु यह न होने के कारण है वास्तव में यह अवस्था अकथनीय है।

भार छोड़ पंचम पद धारै ।

बहे बचैर हमरे दिग आवै ॥

(श्री कबीर साहब)

जहाँ तक नाम और रूप है तहाँ तक माया होती है जब नाम रूप के परे पहुँच गया तो कैसे समझे और किन शब्दों से

वहे यह पंचम पद का वृत्तान्त है। वहाँ न बुद्धि की गम है, न मन और चित्त की पहुँच है। परन्तु है वह एक अवस्था, इसलिये यहाँ ही अन्त नहीं हुआ अभी और आगे चलना है।

इस चतुर्थपाद को उपनिषद् (अद्वैत, अव्ययहार, प्रपञ्चो-पशम् शिष इत्यादि) कथन करती है। जिसके अर्थ यह है कि वहाँ एक के सिवा दूसरा नहीं रहता, न कोई यहाँ व्यवहार है, न प्रपञ्च वा माया है वहाँ केवल एक आनन्द-स्वरूप आत्मा का प्रकाश है। इसका नाम अर्धमात्रा (२) है। यह आत्मा मे आत्मा को प्राप्त होती है।

यह उपनिषद् के अर्थ हैं। इस मंत्र में उपनिषद्कार ने (आत्मयोग) की व्याख्या की है। जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति में मनोयोग, सम्प्रज्ञात में बुद्धि-योग और यह आत्म-योग है। यहाँ पर द्वैतभाव मिटकर अद्वैत रह जाता है। यही अद्वैतवादियों का स्थान है।

जिन पुरुषों को यहाँ तक की पहुँच नहीं हुई उनके लिये अद्वैत की बातें करना थोड़ी और निरर्थक है। जिनको यह पद प्राप्त है, जिनकी बैठक इसी स्थान पर है ऐसे महापुरुष यदि अपनी अवस्था का वर्णन करें तो ठीक हैं परन्तु जिना पहुँचे हुये सुन्ती हुई बातों का कथन करना नास्तिकता का बीज बोता है।

अद्वैतवादी चाहे इसको अन्तिम पद मानें परन्तु हमारे अनुभव से तो यह भी माया का ही एक स्थान है हमको तो इससे आगे चलकर भी सेकड़ों अवस्थाओं से गुजरना पडा है और

अभी न जाने कितना और शेष हैं। क्या जाने कभी पार निचेगा या नहीं ।

महामाया ।

यद्यपि यहाँ पर महाकारण माया काम करती हुई भासती है परन्तु है तो सद्गुरु । जहाँ एक होता है वहाँ दो अवश्य होता है जहाँ अद्वैत होगा वहाँ द्वैत होगा, फिर द्वन्द्व कहा पार हुआ इसी लिये हम कहते हैं कि यहा भी वास्तुमे माया और जगत् मौजूद हैं क्योंकि द्वन्द्व ही माया है ।

अनेक आचार्यों ने अपनी अपनी पहुँच के अनुसार इस स्थान का रूप अनेक प्रकार से प्रकट किया है जैसे अद्वैत, विशिष्टाद्वैत, द्वैताद्वैत इत्यादि परन्तु इन सबमें नाम मात्र का ही भेद है । साधकों को इन मतों में नहीं पडना चाहिये उनको तो अपने आत्म के कोर्म की पुस्तकों से ही सम्बन्ध रखना ठीक है समय आने पर ज्ञान की पुरना रस्य ही हो लीयेंगी उस समय किसी पुस्तक से सहारा लेने की आवश्यकता न पड़ेगी ।

यहाँ तक पाच समाधियों का विवरण समाप्त हुआ और इन्ही पञ्चयोगों के साथ साथ विज्ञानमय कोष भी समाप्त हो चुका अब आगे आनन्दमय कोष का वर्णन है । इसको थोड़ा सा और बताके आगे इस अपने कथन को “योग क्या है ?” समाप्त करेंगे ।

धम-मेघ समाधि वा साम्यावस्था ।

यदि समाधि-शब्द के अर्थ व्याकरण से समानता वा सम-भाव के हो सकते हैं तब तो ऊपर कही हुई समाधियों को समाधि कहना ठीक नहीं है बल्कि वह योग-अवस्थायें हैं क्योंकि उनमें वृत्तियाँ व्यवहार से हटकर परमार्थ की ओर खिंच जाती हैं किसी किसी दशा में तो व्यवहार सम्पूर्ण नष्ट ही हो जाता है तब समानता कहाँ रही ।

समता तो यह है कि कृष्ण महाराज की तरह व्यवहार भी पूरा निभावे और परमार्थिक जीवन भी पूर्ण रखे। इसीलिये गीता में भगवान् ने इन अवस्थाओं को योग नहीं माना उन्होंने समता को ही योग माना है गीता बतलाती है—

योगस्थः कुरु कर्माणि सत् स एवेकवा धनंजय ।

सिद्धयस्तिसृषोः समो भूत्वा समतां योग उच्यते ॥

अर्थ—भगवान् कहते हैं कि हे अर्जुन ! एकाग्र चित्त हो करके अथवा दुविधा को दूर करके, सफलता और असफलता को बराबर समझते हुये, महत्व त्याग के कर्म कर । इस प्रकार की समता आ जाना ही योग वा समाधि का सबसे ऊँचा दर्जा है ।

जिस समय मनुष्य कर्म करता हुआ अकर्मो रहे । जिस समय स्वभाव ऐसा निर्मल और शुद्ध हो जाय कि व्यवहार के समय भी अपने लक्ष्य से न हटे । जिस समय ईश्वरीय गुणों के

अधिक आ जाने से व्यवहारिक कर्म स्वयं ही धमागुलार होने लगें, और जिस समय अपने-पराये का भेद हृदय से जाता रहे, तथा राग-द्वेष छुट जाय, हर्ष-शोक के समय मन की दशा एक भी रहे इत्यादि। इस अवस्था को “धर्म मेघ योग वा सम-योग” कहते हैं, सन्तों के यहाँ इसका नाम “सहज-समाधि” है।

सहज-समाधि आला किसी नियत समय पर बैठकर साधन करता हुआ नहीं दिखाई देगा बल्कि उसके व्यवहारिक काम ही उसके साधन होते हैं। अपने व्यवहार को ठीक कर लेना ही योग का अन्तिम लक्ष्य है। जब तक व्यवहार नहीं सँभलेगा तब तक वह मनुष्य श्रेणी में नहीं आ सकता और न अपने को खुदा की शक्त का बतला सकता है। समीपत्व द्वारा ईश्वरीय गुणों का सम्पूर्ण रीति से धारण कर लेना ही तद्वरूपता है यही सबसे ऊँची सिङ्की ध्रुवपद है। यही जीवन का अन्तिम लक्ष्य है।

कर्त्ता होते हुये भी अकर्त्ता रहे। जिन्दगी रखता हुआ भी मर मिटे। अपने मे अलग देखता हुआ भी औरों को अपना ही अंग समझे। ऐसा साम्यावस्था को प्राप्त हुआ योगी ‘मनुष्य’ पद को पालेता है। वस यही मनुष्य सबसे ऊँची वा अन्तिम अवस्था है। यही वास्तव में योग है।

योग क्या है ? इस प्रश्न के उत्तर में जहाँ तक बताया जा सकता था थोड़े शब्दों में हमने बता दिया यदि अधिक जानने के इच्छुक हो तो एकाग्रता के साधन करो, योग की सरल रीतियों से बिना अधिक परिश्रम के जल्दी पहुँचना चाहते हो तो एक घेर हमारे पास तरु आने का कष्ट उठाओ। गुरु की दया से तुम्हारी इच्छा पूरी हो सकती है। ओ३म शम् ।

—हमारी योग साधना—

योग के साधारण अर्थ—मिलाप व जोड़ देने के हैं। एक वस्तु को दूसरी से मिला के एक कर देना योग है। अध्यात्म में आत्मा को परमात्मा से मिलाना, जीव को ईश्वर तक पहुँचा देना 'योग' कहलाता है। योग और योग साधन यह दोनों अलग-अलग शब्द हैं। साधन भिन्न-भिन्न हो सकते हैं, पर योग सब साधन करने वालों के लिये एक जैसा ही है। योग साधन-वह क्रिया है, जिसके द्वारा योग की मंजिल तक पहुँचा जाता है। योग साधना वह रास्ता है जिस पर चलके मुमुक्षु अपने अभीष्ट स्थान तक पहुँचता है, जीव-मग्न को मिलाके एक करता है।

इस योग की अनेक शैलियाँ इस जगत में पाई जाती हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि उनमें से कोई एक भी गलत है। इसलिये कि उन आचार्यों ने जिन्होंने उन शैलियों को रियाज दिया था, अपनी निजी रोज से, निजी अनुभव से जब ठीक समझा तब ही दूसरे आदिमियों को उन पर चलने का उपदेश दिया था। इस काम के लिये उन पूर्वजों ने देश-काल और वस्तु पर भी दृष्टि रक्की थी। समय के साथ-साथ उनकी क्रियाएँ भी बदलती गईं। जब कठिन क्रियाओं की आवश्यकता देगी गई तो उसमें कठिनता को प्रवेश करादिया गया और जब समय ने सरलता को चाहा तो उसको सरल करदिया गया। उद्देश्य एक ही रहा कि मनुष्य किसी प्रकार अपने उस आनन्द के मण्डार

नक जा पहुँचे कि जिमको वह अपने पीठ के पीछे छोड़ आया है। इस एक ही उद्देश्य की पूर्ति के मार्ग और इगके साधन जुदा-जुदा हो गये। इन्हीं सरल साधनों में से एक हमारी भी शैली है, जो अद्यतक के सारे माधनों में अत्यन्त सरल है। नित्य प्रति १५ या २० मिनट एकान्त में सुबह-शाम इसका अभ्यास करने से साधक अति शीघ्र उन सारी अवस्थाओं को प्राप्त कर लेता है, जो दूसरी क्रियाओं से वर्षों और जीवन पर्यन्त नहीं प्राप्त कर सकता।

इस शैली का जन्म परम पूज्य हमारे श्री गुरुदेव श्री महात्मा रामचन्द्र जी ने दिया था। वह एक महान् संत और समर्थ गुरु थे। योग की सारी विभूतियाँ उनकी मुट्ठी में थीं। ब्रह्माण्ड की सारी शक्तियों पर उनका पूर्ण अधिकार था। साधकों के लिये वह एक ऐसे ईश्वर थे जो पल मात्र में कहीं का कहीं पहुँचा देते थे। जिन सौभाग्यशाली लिङ्गामुओं ने थोड़ी देर भी उनका सतसङ्ग लाभ कर पाया था, वह सभी निहाल होगए। बून्द को समुद्र बना दिया, पतिन जीवों को महानता के अमृत स्रोत तक पहुँचा दिया।

इन दिनों काल-चक्र ने बड़ा ही भयङ्कर रूप धारण कर रक्खा है, वह धड़े वेग से प्राणियों के शिर पर मँडरा रहा है। मुसीबत और चिन्ताओं ने ऐसा घेरा डाल रक्खा है कि दिन-रात उन्मोह करते रहने और चक्की के दाने की तरह पिसते रहने पर भी छूटने की कोई सूरत दिखाई नहीं देती। पढ़ी-लिखी धावू

पार्टी का तो कहीं ठिकाना ही नहीं रहा। उदर-पूर्ति के लिये चौबीसों घण्टे परिश्रम करते हैं, गुलासी की जंजीरों में अपने को बाँधते हैं, अफसरों की फिड़कियाँ सहते हैं, अपने अन्तःकरण (Conscience) को दूसरों के हाथ बेचते हैं, तो भी दूध घी की कौन कहे, मर पेट रोटी उनको और उनके बच्चों को नहीं मिल पाती, शरीर ढकने को धन नहीं मिल पाते, इन कारणों से सदैव चिन्ता में भुनते रहते हैं, अपने शरीर की सारी धातुओं को जलाते रहते हैं। चिन्ता और कष्ट शरीर के ऐसे घुन हैं जो गेहूँ के दाने की तरह भीतर ही भीतर उसे खोखला कर देते हैं। आजकल के मनुष्य के पास न समय है, न शरीर में बल है, न त्याग है। त्याग के नागधारी साधुओं की जो दशा है, यह किसी से छिपी नहीं है, यह गृहस्थों से भी बड़े माया के बन्धन में देखे जाते हैं। इन सब बातों को देख के उस दैवी पुरुष के अन्दर दया का स्रोत उमड़ा; इस युग के ऊपर उनकी दृष्टि गई, उनकी फठिनाइयों का नक्रशा आँखों के सामने आया, उनकी फुरसत और ताकत का अन्दाजा उनको हुआ।

इन सब बातों पर विचार करके उन महापुरुष ने इस युग के लिये योग की उन पुरानी रीतियों में तरमीम करके, उन्हें अत्यन्त सरल बनाके, उनके लाम देस के और सैकड़ों आदमियों पर अपने इस नवीन अन्वेषण का अनुभव करके इसको प्रचलित किया। यह कहने में हमको तनिफ भी संकोच नहीं है कि इस

नवीन मार्ग का अनुसरण करने वाले साधक, हम नवीन शैली का उपदेश लेने वाले और नियम पूर्वक चलने वाले जिज्ञासु थोड़े ही काल में इतनी उन्नति कर जाते हैं, और इतने शक्तिशाली बन जाते हैं कि जिनका मुकाबिला एक पन्ध्रमास तक नहीं कर सकता जो बीस या पन्चवीस वर्ष में योगिक क्रियाएँ कर रहा हो और घर-बार छोड़ के वनवासी बन गया हो। इसकी परीक्षा कोई भी ले सकता है, प्रत्यक्ष को प्रमाण की आवश्यकता नहीं होती। आगे हम अपनी इसी शैली का संकेत में वर्णन करेंगे, और उसे भौतिक विज्ञान (साइन्स) से साबित भी करके चलेंगे। ताकि उसके समझने में लोगों को भ्रम न रहे। यह नवीन शैली कर्म भक्ति और ज्ञान की एक मिलोनी है। स्त्री-पुरुष, बृद्ध-युवा विद्वान और कुपद्, गृहस्थ और विरक्त, ऊँच जाति और नीच जाति इत्यादि सभी इसको बड़ी आसानी से कर सकते हैं। धर्म और मजहब भी इसमें बाधा नहीं डालता, क्योंकि जहाँ मजहब की सीमा समाप्त होती है, वहाँ से आगे इसका आरम्भ होता है। इसमें किसी के विश्वास को भी धक्का नहीं पहुँचाया जाता। जो जिन मार्ग पर जा रहा हो, उसे उसी में आगे बढ़ाया जाना है, वससे उसका पुराना साधन, पुराना भजन छोड़ा नहीं जाता। साकार उपासक, निराकार उपासक, द्वैतवादी, और अद्वैतवादी, आत्मवादी (जैन-बौद्ध) और ईश्वरवादी, वैष्णव और आर्य समाजी, शिव उपासक और शक्ति उपासक कृष्ण उपासक मुसलमान और ईसाई इत्यादि, सबके लिये

एक जैसा स्थान है। सभी अपने २ धर्मों के अनुसार अपना २ कर्म करते रहे और उसी के साथ २ थोड़ी देर इस अभ्यास को भी करते जाएँ और देखें कि उसी उनके भजन में अभ्यास करने के दो चार दिन बाद ही कितना रस उनको मिलता है, कितने आनन्द का अनुभव होता है। यह सब मन की एकामना का तमाशा है जो प्रथम दिवस में ही साधक को आने लगती है। जिस मन को बश में लाने के लिये, जिस मन को एक ही लक्ष्य पर साधने के लिये वषों परिश्रम करने पर भी सफलता नहीं मिलती, उसकी झलक पहिले ही दिन से यहाँ मिलने लगती है, और आगे अभ्यास से वह दिन-प्रति दिन बढ़ती जाती है और आगे समाधी में परिवर्तित हो जाती है, दर्शन करा देती है। इस सत्सङ्ग की आजाद ख्याली (विचार-स्वातन्त्र्य) और प्रेम का ही यह करिश्मा है कि थोड़े ही समय में इसका प्रचार भारत के प्रत्येक प्रान्त में बढ़ता ही चला जा रहा है और सहजों जेंटिलमैन आफीसर जो आँगन उठा के भी ईश्वर की ओर नहीं देगते ये आज अभ्यास में लग पड़े हैं। और छोटे-बड़े, हिन्दू-मुसलमान आपस में ऐसे प्रेम से गुंये हुये हैं कि किसी के अन्दर भेद भाव दिखाई ही नहीं देता। यह सब हम पापियों के लिये श्री गुरुदेव का भसाह है, उनको धन्यवाद कहाँ तक दिया जा सके। अब आगे योग विद्या का कुछ इतिहास बना के फिर इस शैली की व्याख्या करेंगे।

योगविद्या का इतिहास ।

एक समय था, जब इस पृथ्वी पर चारों ओर वन-जङ्गल और वीहड़ था । जिस प्रकार वर्षा ऋतु में माता पिता के गर्भ में निकले बिना अनेक कीट उत्पन्न हो जाते हैं वैसे ही उम काल में अनेक योनियों के जोड़े उत्पन्न हुए । मनुष्य भी स्त्री-पुरुष के रूप में युवावस्था लिये हुए इस धरती पर आया । वह वन पशु के सदृश्य अघोष और नंगे शरीर से स्थान-स्थान पर उन जंगलों में घिबरने लगा । वह अपना रूप देखता था । अपने साथियों का रूप देखता था, पर उसे यह ज्ञान नहीं था कि मैं कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ और क्या मेरा कर्तव्य है, यह सृष्टि का आदि काल था ।

उन ऐसे वन मनुष्यों में से कुछ के मस्तिष्क में एक प्रेरणा हुई और उससे उनकी बुद्धि का विकास हुआ । उन्होंने उस प्रेरणा के द्वारा अपने को कुछ समझा और थोड़े से अपने कर्तव्य समझे । यह ऐसे लोग-‘आदि ऋषि’ कहलाये और उस छोटी सी प्रेरणा को-‘वेद’ कहा गया, जो अति सूक्ष्म रूप में पलमात्र के समय में उन ऋषियों के मस्तिष्क में उतरी थी ।

इन आदि ज्ञानियों ने अपनी मनुष्य जाति के सभी प्राणियों को खोज-खोज के इकट्ठा किया । उन्हें कुछ बोध कराया, उनको उनके कर्तव्य बतलाये । उन्हीं दिनों एक ‘मनु’ नाम के ऋषि हुए जिन्होंने अपनी ज्ञान शक्ति के सहारे सामाजिक रीतियों के नियम बनाये और चार वर्णोंकी व्यवस्था चालू की । इन सभ व्यक्तियों में

मनुष्य जिन जिन वस्तुओं को अपने स्थूल नेत्रों से देख रहा था, उसका बुद्ध = तो ज्ञान हुआ परन्तु इसके अन्तर में क्या छिपा हुआ है, यह रचना कैसे हुई, किसने की ? इसका उसे तनिक भी पता नहीं हुआ ।

कहा जाता है कि सामानिक व्यवस्था ठीक हो जाने पर भी वह लाखों वर्ष तक भौतिकराज में ही रहा, इससे पता चोई चैतन्य आत्मा भी है, इसका ज्ञान उसे नहीं हुआ । एक बार श्री महाजी ने इन सब को एकत्र कर सभा की, 'उसमें जो प्रयत्न उनका हुआ, उसमें उन्होंने आत्मा की ओर भी इशारा किया, उसकी थोड़ी परिभाषा भी की, परन्तु यह उन्होंने भी नहीं बताया कि ऐसी आत्मा को कैसे जाना जाता है, आत्मा वेश तक किन माधनों से पहुँचा जाता है ।

इसके लाखों वर्ष पीछे एक 'कपिल' नाम के ऋषि इस धरती पर आये, वह जन्म से ही सिद्ध थे । हिन्दुओं के यहाँ चोरीस अवतारों में उनका नाम भी लिखा जाता है, उन्होंने उत्पन्न होते ही जिज्ञा रोजी और अपनी माता देवहूती को मोक्ष ज्ञान का उपदेश दिया । आगे उन्होंने अपने कठिन तप की रचि घना के अन्त में बैठ के इस समार रूपी मथनी को मथा और उसमें से एक चित्र मक्खन निराला । उस मक्खन में उन्होंने देखा कि उसके अन्दर सूक्ष्म रूप से पचीस तत्त्व मिले हुए हैं, जिनमें पचीस अद्वैत हैं और एक चैतन्य है । उन्होंने यह भी देखा कि उस चैतन्य तत्त्व से एक प्रकाशवती बिजुत धारा बृट के इन

पौर्णसीस जड तत्त्वुओं को ठोकर दे रहों हैं, इन सब को घुमा रहो रही है, और यही मारी रचना का आधार है। चूँकि इनकी मनन शक्ति अति तीव्र थी, इसलिये यह महात्मा 'श्रीकपिल देव मुनि' के नाम से प्रसिद्ध हुए।

खोज ।

श्री कपिल की इस फिलासफी को सुन के लोगों में जोश (उत्साह) आया, महर्षों इनके अनुसंधान में लग पड़े और अनेक यन्त्रों की रचना कर जगन् के भौतिक तत्त्वों की खोज आरम्भ कर दी और 'भौतिक विज्ञान' अथवा साइंस को उन्होंने जन्म दिया। इन्हीं में से एक ऋषि और भी आगे बढ़े और उन्होंने पञ्चीमर्वे चैतन्य तत्त्व (आत्मा) की खोज का गीटा उठाया और पदान्त में बैठ आत्मा पर अपने अन्वेषण आरम्भ कर दिये। कठिन परिश्रम के पश्चात् यह सफल हुए, इन्हें आत्मा का पता मिल गया और जिन क्रियाओं में उन्हें सफलता मिली थी, उन पर भी उनका विश्वास हो गया। आगे इन्होंने अपना प्रचार आरम्भ कर दिया, और यह योग के प्रथम आचार्य कहलाये। इनका नाम 'महर्षि पातञ्जलि' था। इनका रचा हुआ ग्रन्थ 'योग-दर्शन' के नाम से प्रसिद्ध है, जो योगविद्या का सबसे प्राचीन और मुख्य ग्रन्थ माना जाता है। इस प्रकार इस विद्या का प्रादुर्भाव हुआ।

सिद्धान्त ।

महर्षि पातञ्जलि अपनी खोज में इस परिणाम पर पहुँचे कि मनुष्य के अन्दर एक चिद् शक्ति है जो हर समय तरंगें लेती

रहती है, यह चित्त में रहती है, इसकी ही ठोकर से मन बुद्धि व इन्द्रियाँ, प्राण सब चलायमान रहते हैं। जब तक इस चित्त को शान्त न किया जाय, इसके अन्दर से बहने वाली धारों को न रोका जाय, तब तक आत्मा की स्योज असम्भव है। हम चित्त शक्ति के धक्के से ही भस्तिष्क, रनायु, नस नाड़ी और शरीर का रोम-रोम चलायमान रहता है आत्मा का ज्ञान प्राप्त करने के लिये इन सब को शान्त करना होगा, तब बुद्धि उस आत्म तत्त्व को पकड़ने में समर्थ हो सकेगी। इसलिये कि यह आकाश तत्व से भी सहस्रों गुना अनि सूक्ष्म है। बुद्धि को निश्चय करने के लिये यह अन्तर की ओधी शान्त करनी होगी। इसीलिये प्रथम सूत्र में उन्होंने धताया है कि—“योगश्चित्त-वृत्ति निरोधः”। जिसका अर्थ है कि चित्त की खंचलता रोकने पर ही आत्मा का साक्षात्कार अथवा आत्मा से योग हो सकता है।

मनोशक्ति का अनुभव

जिन दिनों महर्षि इस आत्मतत्त्व के अन्वेषण में लगे हुए थे, एक दिन उन्हें अपने अन्तर क्षेत्र में एक अद्भुत वस्तु दृष्टि गोचर हुई। उन्होंने देखा कि वह वस्तु पारेकी तरह हिल रही है। उसमें एक मेकिन्ड को भी स्थिरता नहीं आती। उनको यह भी अनुभव हुआ कि उस वस्तु ने अपने अन्तर की चैतन्य आत्मा से ही कनेक्शन नहीं स्थापित कर रक्खा है बल्कि अन्तरिक्ष में स्थित ब्रह्माण्डीय मन से जो ब्रह्म की संकल्प शक्ति

का मुख्य स्थान है, अपना सम्बन्ध जोड़ रक्खा है, और हर पल शक्ति खींचती रहती है और उसीके महारे अपना काम करती है। उसके इस स्थान में-कल्पना शक्ति और इच्छा शक्ति निवास करती हैं, यह भी उन्होंने देगा। कुछ गहरी दृष्टि से देखने पर यह भी पता उन्हें चला कि-उस स्थान से शक्ति की दो धारें फूट रही हैं, एक ऊपर को जा रही और दूसरी नीचे को ससार की ओर आ रही है। जो धार ऊपर को आत्मा की ओर प्रवाहित हो रही थी, उसी तरफ अत्यन्त घोमी और शिथिल अवस्था में हैं, उसका रङ्ग मटैला और भद्दा हो रहा है और जो नीचे को गिर रही है, उसका प्रवाह बड़े वेग में बढ़ रहा है। यह प्रवृत्ति बुद्धि को, इन्द्रियों को, शरीर और मस्तिष्क के सारे परिमाणुओं को, यहाँ तक कि जीवात्मा को भी धक्का दे के नीचे गिराने की कोशिश कर रही है और संसारो निपयों की ओर ला रही है। अन्तर की सारी उथल-पुथल इसीके द्वारा हो रही है। इस शक्ति का नाम उन्होंने-‘मन’ रक्खा।

यह सब देख कर उन्होंने सोचा कि—जब तक चंचलता को नष्ट न किया जाय, जब तक चंचलता के देने वाले इस मनको शान्त न किया जाय जाय, तब तक आत्म-साक्षात्कार की सफलता नहीं मिल सकती। उन्होंने विचार किया—किसी तरह यदि इस मन की बाहिर की ओर बहने वाली धार को रोक कर सारा प्रवाह ऊपर की ओर कर दिया जाय, तो कुछ दिवस में यह शान्त भी हो सकता है, और आत्म क्षेत्र तक पहुँचा भी सकता है।

जब इस काम के करने के लिये अपि ने उद्योग आरम्भ किया, नीचे गिरने वाली धार को रोकने, मनो-शक्ति को ऊपर की ओर चलाने और मन को उसी के स्थान में शान्त करने की चेष्टा की तो वनसे बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ा। जो बीज, स्वभाव से ही चञ्चल हो, जो पारे की तरह मुट्ठी की पकड़ में ही न आवे, उस पर काबू पाना आसान काम नहीं है। पक्का इरादा और दृढ़ संकल्प हो तो दुनियाँ में कोई ऐसा काम नहीं है जो मनुष्य के लिये असम्भव हो। धीरे-धीरे मन को एक ऐसा बन्दर बनाते हैं कि जिसने शराब पी रखी हो और उसके नशे में मतवाला हुआ चञ्चल-कूट लगा रहा हो। इस मन ने भी विषय रूपी मदिरा का प्याला चढ़ाया हुआ है, और उसी मस्ती में ऊपर-ऊपर दौड़ लगा रहा है। कोई २ मन को ऐसा भीरा बनाते हैं जो कली-कली का रस लेता फिरता है, एक पर जम-कर नहीं बैठता।

मुशकिलें आईं, समय भी लगा, पर अपि ने हिम्मत नहीं हारी, वह अपना प्रयत्न करते ही चले गये। मन के संप्राम में कभी वह विजयी होते और कभी निष्फल होते। इस तरह कुछ काल में उन्होंने मन को परास्त कर दिया और उसकी सम्पूर्ण शक्तियों को अपने अधिकार में ले लिया।

यह ऐसी सफलता उनको जिन प्रयोगों से मिली, उसका नाम उन्होंने 'अष्टाङ्गयोग' रक्खा। इसमें एक ही योग के आठ अंग वर्णन किये गये हैं। महर्षि का यह अनुभव इतना पूर्ण है,

कि योग नाम का कोई भी साधन हो, कोई भी आत्म साक्षात्कार का मार्ग हो, भक्ति योग, कर्म योग, हठ योग, ज्ञान योग, शब्द योग, इत्यादि में से कोई योग हो बिना इन अष्टाङ्ग के पालन किये कभी उनमें सफलता नहीं मिलपाती, सब पर लागू होता है। आगे इनकी क्रमशः संक्षेप में व्याख्या की जाती है:—

अष्टाङ्ग-योग

जिस प्रकार शरीर के हाथ पाँव इत्यादि आवश्यक अंग अलग २ होते हुए भी शरीर के भाग हैं उनको सब धो मिलाकर ही शरीर संज्ञा होती है, इसी प्रकार योग स्वपी शरीर के यह आठ अंग हैं, इन आठों का साधन करने से ही योग शरीर पुष्ट होना है, और अभीष्ट तक पहुँचता है। ऐसा नहीं है कि पहिले एक अंग को पकड़ के पूरा कर लो तब दूसरे में हाथ लगाओ, ऐसा करने से तो जन्म जन्मान्तर समाप्त हो सकते हैं और सफलता फिर भी नहीं मिलती। सब को एक साथ साधो और आगे बढ़ते चलो, काम जल्दी पूरा करने का यही तरीका है। जिस प्रकार एक पहलवान व्यायाम और तेल की मालिश से अपने शरीर के मार अङ्गों को मजबूत बनाता और पुष्ट करता है उसी प्रकार तुम भी योगिक क्रियाओं द्वारा इस योग के सभी अङ्गों को पूर्ण करते चलो, तुम्हारा रास्ता अति सुगम हो जायगा। इस योग के आठ अङ्गों के नाम यह हैं :-

नाम और विधि

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधी, यह योग के आठ अंग हैं। प्रथम हम 'यम और नियम' को समझते हैं :—

यम-नियम से तात्पर्य स्यागने और ब्रह्म करने का है। घुरे कर्म और घुरे भावों को त्यागना 'यम' है, और सद् भाव और सद्कर्मों को पकड़ना नियम है। इसकी साधना में मनुष्य को अपना स्वभाव बदलना पड़ता है। मन को रज और तम से हटाकर सत् में लाना होता है। कहने को तो यह एक छोटी सी बात है, पर स्वभाव का बदलना बड़ा ही कठिन काम है। दृढ़ प्रतिज्ञा कर लेने और अपने ऊपर कड़ी दृष्टि रखने पर भी स्वभाव घोरता दे जाता है और अवसर आने पर वही काम हम से करा डालता है कि जिसको त्यागने का मत हमने ले रक्खा था। इस तरह हम अपने स्वभाव के घक्के से बारम्बार गिरते हैं। मनुष्य को एक बात अगर याद रहे कि यह स्वभाव हमारा ही बनाया हुआ है, हम ही इसके ब्रह्मा हैं, हम इसके गुलाम नहीं हैं, इसके म... और म... बदल जाता है और यम-नियम का पालन होने लगता है।

भोजन

स्वभाव को बदलने और मन को सात्वकी बनाने के लिये भोजन मुख्य वस्तु है। मन और प्राण भोजन से बनता है।

सात्वती भोजन सात्वकी मन तैयार करना है और राजसी व तामसी भोजन राजसी व तामसी मन बनाता है। जिस भोजन में पद-दो चमत्तु हों, मिर्च ममाले कम हों, वही सात्वकी गिना जाता है। भोजन के समय चुप रहना और ईश्वर व गुरु का ध्यान करना भी भोजन को सात्वकी बनादेता है। उस समय भोजन के पदार्थों में ग्याद नहीं अनुभव होता, मन जिह्वा पर रस लेने नहीं आता, वह किमं दूसरी धुन में मस्त होता है। ऐसा प्रायः स्वरूप का चिन्तन किया हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिये अनि उपयोगी होता है, क्योंकि उस समय मुग्न उनका ही अन्न लेता है कि जितनी शरीर को आवश्यकता है।

आवश्यकतानुसार

आवश्यकतानुसार बोलना और पुस्तकें पढ़ना भी साधकों के लिये लाभदायक होता है। इसमें गंभीरता आती है, मस्तिष्क बलवान होता है, और साधना में सफलता जल्दी मिलती है। जो बहुत थक-थक करते हैं, व्यर्थ की बातें किया करने हैं, एवं बहुत पढ़ते हैं, उनकी धृति चञ्चल रहती है, वह योग के किसी अंग को पूरा नहीं कर पाते।

यम और नियम चरित्र निर्माण के साधन हैं। जिनका चरित्र अच्छा नहीं, जिनका व्यवहार ठीक और उत्तम नहीं वह ईश्वर को कभी नहीं पा सकते। हृदय में जीवमात्र के लिये दया और प्रेम होना, ईर्ष्या व राग-द्वेष से बचना यह यम का प्रथम साधन है। दूसरा सत्य है, भीतर भी सत्य हो, बाहिर भी सत्य हो,

भूठ कपट चालाकी मक्कारी स्वभाव में न हो, यह ही 'सत्य' है। किसी दूसरे की वस्तु चोरी या दगाबाजी से लेने की इच्छा न होना 'अस्तेय' है। अपने बल और वीर्य की रक्षा करना 'द्रोहचर्य' है। अपने धन में विशेष आसक्ति न होना, एवं अत्यन्त घट होने पर भी दूसरों से अधिक सहायता न लेना 'अपरिमह' कहलाता है। दूसरों का धान्य खाने अथवा दूसरों से धान की सहायता लेने से मनुष्य थोड़ा गिर जाता है। चेतकी स्वतन्त्रता व स्वाभिमान को एक धक्का लगता है, उस उपकार करने वाले मनुष्य की सुरत भजन के समय में भी तन्मुख आजाती है, और वह सदैव उसका आभारी रहता है। कर्जा व ऋण लेने वाले की भी यही दशा होती है इसलिये इनसे बचना अपरिमह कहलाता है। यह पांच यम उन्होंने बतलाए हैं।

नियम

नियम में शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, और ईश्वर प्रणिधान, आते हैं। शरीर व हृदय दोनों को पवित्र रखना शौच है। अधिक लोभ, और अधिक तृष्णा में बचना सन्तोष है। तृष्णा एक ऐसी अग्नि है कि जब मनुष्य के अन्दर यह प्रज्वलित हो उठती है तो उसे दिन रात चैन नहीं लेने देती। स्वप्न में भी शान्ति उसे नहीं मिलपाती। अपने मन को मजबूत बनाकर उसमें कष्टों के भेलने की सहन शक्ति पैदा करना, और उसे और दौड़ने से रोकना 'तप' कहलाता है। भगवत् रहता, वनकी याद रखना 'ईश्वर प्रणिधान' है।

स्वाध्याय

योग साधना करने वाले के लिये बहुत ठूँस क पेट नहीं भरना चाहिये, कुछ हलका रहना चाहिये। बहुत सोना और आलस्य से निठल्ले रहना भी योग साधन के लिये विघ्न है, साधक को किसी न किसी काम में अपने को जुटाये रहना चाहिये। घुरी सगति, अश्लील चित्र, सिनेमा, छी चरित्रों के उपन्यास इत्यादि साधकों के लिये हानि कारक होते हैं। कानों में घुरी आवाज न पहुँचने पाये, आँखों के मन्दिर गन्दे और मन को चंचलता देने वाले दृश्य न आने पायें, मस्तिष्क में गन्दे साहित्य को स्थान न मिलने पाये, जिह्वा से भगवाम् चर्चा या श्रेष्ठ विचार ही प्रगट हों यह ही—‘स्वाध्याय’ कहलाता है। अच्छे लोगों की सुधयन, महा पुरुषों के जीवन चरित्र, ईश्वर अनुराग बढ़ाने वाले ग्रन्थ पढ़ना ‘स्वाध्याय’ है। मनुष्य अकेला बैठा रहे, परन्तु विषयी पुरुषों की सङ्गति से अपने को बचाये रखने, चाहे वह घरवाले और हितु सम्बन्धी ही क्यों न हों, इससे बहुत लाभ मिलता है, यह सब स्वाध्याय में ही आजाता है।

आसन

यम नियम के पश्चात् तीसरा साधन ‘आसन’ आता है। हठ-योगियों ने अपने यहाँ चौरासी आसन बताये हैं। यह स्वास्थ्य के लिये, शरीर से रोगों को दूर करने और उसे स्वस्थ बनाने के लिये अति उपयोगी हैं। योग विद्या में उनका सम्बन्ध इतना ही है कि स्वस्थ शरीर से साधन किया जा सकता

है, रोगी व निर्बल मनुष्य मन पर विजय नहीं प्राप्त कर सकता।
 मेलों में कई साधू पैसों लेकर चौरामी आम्नों का तमाशा दिग्याते
 फिरते हैं, वह योगी नहीं होते, पैसा कमाने वाले नट होने हैं।
 महर्षि के मतानुसार आसन में स्थिरता होनी चाहिये, थोड़ी-थोड़ी
 देर में शरीर को हिलाना नहीं चाहिये, इससे लक्ष्य छूट जाता
 है। सख्ती से किसी एक ढंग पर भी इतनी देर नहीं बैठना
 चाहिये कि पाँच दर्द करने लगें। दर्द होते ही मन अपने ध्यान
 में हट कर पाँच में आ जाता है। इसलिये ही बताया है—“स्थिर
 सुगमम्-आसनम्”।

जब हम किसी गहरं भाव में अथवा गहरे विचार में निमग्न
 होते हैं, किसी मुख्य विषय पर सोचने लगते हैं तो उस समय
 हमारा शरीर किसी ढंग से ही क्यों न हो वह हिलता झुलता नहीं
 है, कभी-कभी हमको शरीर का ध्यान ही नहीं रहता, ऐसे ही
 योग साधना में स्थिरता ही केवल मुख्य है, यही मुख्य साधन
 है जिसमें स्थिरता और सुख से थोड़ी देर बैठ सकें, ऐसा आसन
 ध्यान में सहायक होता है।

एक लाइन में।

ध्यान करने के लिये किसी आम्न से बैठा जाय, पर उसमें
 एक चीज बहुत ही जरूरी है, वह है—मेरुदण्ड का सीधा रखना।
 कमर छाती का पिछला भाग, गरदन और शिर एक ही लाइन में
 होना चाहिये। शरीर न तो बहुत अकड़ा हुआ हो और न अति
 ढीला हो। कई साधक इतने ढीले बैठते हैं कि आगे की ओर मुक

जाते हैं, और कई इनने अच्छे बैठते हैं कि उनका शिर पाठ की सीढ़ से पीछे को चला जाता है यह दोनों ठीक नहीं हैं।

जब मनुष्य ध्यान करने बैठता है, अथवा प्राणायाम का अभ्यास करना है, तो मस्तिष्क से निकल कर विद्युत् शक्ति, मेरु शृङ्खला की सूक्ष्म नाड़ियों के द्वारा नीचे को प्रवाहित होती है। धीरे-धीरे यह सम्पूर्ण शरीर के अङ्गों में फैल जाती है, और प्राण, इन्द्रियों व मन की वृत्तियों को अन्दर की ओर आकर्षण करती है। इससे साधना को बहुत लाभ मिलता है। यह मैग्नेटिक पावर साधक को ऊँचे उठाने में बहुत सहायता देती है। जो टेढ़े या झीले बैठते हैं, उनके अन्दर यह प्रवाह रुक जाता है और उनकी उन्नति देर में होती है। शरीर के स्वास्थ्य पर भी इसका प्रभाव पड़ता है, इसलिये सीधा बैठना ही ठीक आसन माना जाता है।

प्राणायाम

प्राण के अर्ध जीवनीय-शक्ति के हैं। इसका विकास करना अथवा इसको संयम में ले आना 'प्राणायाम' कहलाता है। यह एक प्रकार की विद्युत् शक्ति है जो शरीर मन और बुद्धि का संचालन करती और उसे नियम में रखती है। हठ योगी इसीको कुण्डलिनी और मन्त्र 'सुरति' कहते हैं। प्राण को रोक्ने अथवा मन को एक ही केन्द्र पर एकाग्र करने से इसमें प्रवाह चलाने लगता है, सारे अंगों में यह बड़े वेग से बौझने लगती है, और नीचे से ठठके मस्तिष्क की ओर चलने लगती है। ऐसा होते ही

इसकी धार जो मेरु दण्ड में स्थित इडा व पिण्डला नाड़ी से दृढ़ कर अतिसूक्ष्म नाड़ी सुषुम्ना में आजाती है, और ऊपर को बढ़ने लगती है।

दो भेद

प्राणायाम के दो मुख्य भेद हैं, एक अध्यात्मिक, प्राणायाम, और दूसरा शारीरिक प्राणायाम। जिस वायु को हम र्याँस द्वारा अन्दर खींचते हैं, उसको भी 'प्राण' कहते हैं, जिसे बाहिर फेंकते हैं उसे 'अपान' कहा जाता है। वायु एक भौतिक पदार्थ है, शुद्ध वायु जिसमें ऑक्सीजन का भाग अधिक हो, हमारे शरीर को को बल देती, उसके मलों को जलाती, और स्वस्थ रखती है, इसलिये ऐसी वायु का नाम प्राण रखलिया है। वास्तविक प्राण यह शक्ति है जो शरीरों को बनाती, उन्हें स्थिर रखनी और समय पर उन्हें बिगाड़ अपने में मिला लेती है। हमें इसी शक्ति तक पहुँचना है, उसका ज्ञान प्राप्त करना है और उस पर अधिकार कर उसे नियमित रूप से चलाना है। हम अनेक क्रियाओं से ऐसा कर सकते हैं, रेचक-पूरक और कुम्भक भी, उन क्रियाओं में से एक हैं। केवल ध्यान के द्वारा भी ऐसा हो सकता है। ध्यान करते समय पहिले मन की गति रुकती है, पीछे प्राण भी अपनी चेष्टा छोड़ देता है। उस समय दिलकी हरकत और नाड़ी की गति भी बन्द हो जाती है, इसको योग की भाषा में 'केवल कुम्भक' कहते हैं। कुम्भक होते ही प्राणशक्ति अपने स्थान पर ठहर जाती है और योगी समाधि में चला जाता है।

‘केवल कुम्भक’ का नाम ही प्राणायाम है। रेचक-पूरक, कुम्भक तरु पहुँचाने के साधन हैं। रेचक-पूरक के बिना भी ‘केवल कुम्भक’ हो सकता है और यही प्राण शक्ति तक पहुँचता है। योगियों ने रेचक पूरक की क्रियाओं को ही प्राणायाम समझ रक्खा है। उनका ऐसा विश्वास है कि बिना इन क्रियाओं के न तो मन एकाग्र हो सकता है और न ईश्वर प्राप्ति हो सकती है, यह सब धोखा भ्रम है। भक्ति मार्ग, शब्द-मार्ग, प्राणायाम का साधन नहीं करते, उनमें बड़े बड़े महापुरुष हुए, और अब हैं, क्या उनको भगवद् साक्षात्कार नहीं हुआ, ऐसा दावा कौन कर सकता है ? यह सब ध्यान योगी ही थे, भले ही इनका इष्ट साकार रहा हो व निराकार, पर पूर्ण पुरुष थे, इससे किसी को इन्कार नहीं हो सकता। अपने जीवन काल में अनेक चमत्कार दिखाते हुए और सहस्रां-जीवों को सद्-मार्ग की शिक्षा देते हुए निज देश को लौट गये। इन सब बातों को देखते हुए, और हम अपने साधकों पर दृष्टि डालते हुए इस परिणाम पर पहुँचे हैं कि बिना रेचक पूरक की क्रिया किये भी प्राणायाम हो सकता है और योगी बना जा सकता है। हमारे यहाँ की शैली में गुरु अपने आत्म बल से शिष्य की प्राण शक्ति को संचालित कर देता है, उसकी कुण्डलिनी का द्वार खोल सुषुम्ना में प्रवाहित कर ‘सहस्रार’ तक पहुँचा देता है, उस पर अधिकार करा देता है। इसमें न ध्यना है और न रेचक-पूरक की क्रिया है, केवल गुरु का सहाय है। इससे शास्त्रीय प्राणायाम नहीं अध्यात्मिक प्राणायाम है।

जाता है। प्राण शक्ति का संचालन बन्द कर देना ही अध्यात्मिक प्राणायाम बोला जाता है।

शारीरिक प्राणायाम

शारीरिक प्राणायाम का सम्बन्ध केवल शरीर में है। इससे स्वास्थ्य ठीक रहता है, शरीर में चल आता है। शरीर निरोग रहने पर साधन ठीक बनता है, इतना ही इसका योग्य अध्यात्म को लाभ पहुँचता है। यह श्वास की वरजिश (Breathing-Exercise) है जो फेफड़ों और आँतों को तारत पहुँचाती है, जठराग्नि को प्रज्वलित करती है जिससे पाचन क्रिया ठीक हो के रक्त बनाती, और पेशियों (Muscle) को दृढ़ करती है। इस प्राणायाम में इच्छा शक्ति को साफ रखना होता है। बिना इच्छा शक्ति के यह कुछ काम नहीं कर पाता। ऐसा निश्चय करना पड़ता है कि वायु अमुक स्थान पर पहुँच गई और उम स्थान पर अमुक क्रिया हो गई।

इसमें श्वास की क्रिया और प्रतिक्रिया की जाती है, श्वास को एक नियमित रूप से निकालना और भरना होता है। फेफड़ों पर दबाव डाल के वायु को गीँचने और भरने से हानि पहुँचती है। नाभि के स्थान से वायु खींचना और निकालना चाहिये। ऐसा करने से नाभि का दबाव मेरु दण्ड में रहने वाले स्नायु मण्डल पर पड़ता है और वहाँ का विशुद्ध केन्द्र जिसको योगी — ग में 'मणि पुर चक्र' कहते हैं, खुल जाता है। इसके

जुलते ही कुण्डलिनी की शक्ति गुदा के स्थान मूलाधार चक्र (Sacral plexus) से उठ कर सुपुम्ना में गमन करती हुई इस तीसरे चक्र तक आ जाती है। जब ऐसा होता है तब श्वास धीमी हो जाती है, दोनों नथनों से बराबर निकलने लगती है। शरीर में एक अद्भुत आकर्षण और हलका पन महसूस होता है, चित्त की चंचलता थोड़ी देर को नष्ट हो जाती है और साधक आनन्द के समुद्र में गोता लगाता है। योगिक भाषा में इस अवस्था को 'उन्मनी मुद्रा' बोला जाता है। यह मुद्रा योग की प्रथम मिड्डी है, आगे दूसरी अवस्थाएँ आती हैं।

ध्यान में भी

जो लोग प्राणायाम नहीं करते, केवल ध्यान का साधन करते हैं, उन्हें ध्यान के बल में ही ऐसा होता है। उन में भी उन्मनी मुद्रा के सारे लक्षण प्रगट होने लगते हैं। उनकी भी कुण्डलिनी शक्ति ऊपर की उठके सुपुम्ना में प्रवेश कर जाती है और उन्हें भी 'कुम्भक' हो जाता है। हमारे यहाँ के साधन करने वालों में प्रथम दिन से ही यह अवस्था आने लगती है। इस में शिष्य का कोई-कर्मव्य नहीं, गुरु कृपा का महारा होता है। गुरु अपने आत्मबल को शिष्य में प्रवेश कर उसके मन व प्राण को स्थिर कर देता है और कुण्डलिनी को ऊपर गीँच सुपुम्ना में प्रवाहित कर देता है। ऐसा करने पर शिष्य का परिश्रम व बहुत सा समय बच जाता है और बहुत आसानी हो जाती है।

भेद

हठ योग के अनुसार प्राणायाम के कई भेद हैं, जैसे—सूर्य भेदी, भस्त्रिका, भ्रामरी इत्यादि पर इनमें साधारण प्राणायाम और सूर्य भेदी दो ही मुख्य हैं। ऋषि पातञ्जलि ने केवल साधारण प्राणायाम को लिया है। दूसरे प्रकार के प्राणायामों का वर्णन हठ योग की पुस्तकों में आया है। साधारण प्राणायाम की विधि बताई जाती है—

स्थितिकासन अथवा अर्द्ध पद्मासन पर बैठ जाओ, गरदन-छाती-कमर एक सीमा में हों, दोनों नथनों से धीरे २ श्वाँस अन्दर भरो और उसे थोड़ी देर अन्दर ही रोक लो, फिर बहुत ही रोक २ के अत्यन्त धीरे उसे बाहर निकालो, जब पूरी निकल जाये, तब बाहर रोक लो, फिर अन्दर भरो, ऐसा प्रातः व सायं तीन से पाँच बेर कर लो। गृहरथ को सिद्धासन वर्जित है, उससे तपुंसकता पैदा होती है, प्रह विरत्तों के लिये है। गृहरथ को पाँच प्राणायाम से अधिक नहीं करना चाहिये, वरना रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

प्राणायाम और रोग

प्राणायाम में विद्युत् शक्ति का प्रवाह बढ़ जाता है, इससे गर्मी व खुशकी पैदा होती है, शरीर में स्वेद (पसीना) आ जाता है, दिमाग गर्मी से भिन्नाने लगता है। यदि स्निग्ध (चिकने) पदार्थ खाने को न मिलें, ब्रह्मचर्य ठीक न हो तो प्राणायामी पागल हो जाता है, गले की नसें खरकी से फट जाती हैं, उनसे

खून आने लगता है, फेफड़े भी खुरकी में या तो सूख जाते हैं, और दमा की बीमारी हो जाती है, या उनके फट जाने से टी. बी. हो जाती है और मनुष्य उसी में चल बसता है। ऐसे पचासों केस हमारी आँखों के सन्मुख आए हैं, इसलिये इसमें बहुत ही सावधानी रखने की आवश्यकता होती है। इसमें बतलाने वाला भी अनुभव होना चाहिये और कुछ दिवस इसका अभ्यास उसके सामने कर लेना चाहिये। चलते-फिरते साधुओं की बताई हुई क्रिया से कई लोग पागल हो गये, हमारे पास भी उन्हें लाया गया, उन्हें पागल खाने भिजवा दिया। हमने बहुत काल तक कई प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास किया था, हमको कोई रोग नहीं हुआ। हमने अपनी मर्यादा तीन की ही रखी थी। फिर भी खुरकी तो आई ही थी, उसे दूर करने की मकरान-मलाई दूध बादाम लेते रहते थे।

ओजन वायु

प्राणायाम के लिये बस्ती से दूर खुली हवा होनी चाहिये जिसमें आक्सिजन अधिक हो और जल के परिमाण भी अधिक मात्रा में हों। जलाशय के पश्चिमी तट पर बैठ के सूर्य की ओर मुख करके प्रातः का प्राणायाम करने से बहुत लाभ होता है, बड़ी शान्ति मिलती है और स्वास्थ्य सम्बल जाता है। छाती खुली रखना चाहिये ताकि सूर्य की लाल रश्मियाँ सीधी छाती की पसलियों पर पड़ें। इससे फेफड़ों के सारे रोग दूर हो जाते हैं। गन्दे और तड़क मड़कानों में जहाँ पाराने और नालियों की गन्दी

हवा कार-बन-डाढ़-थोक्साइड भरी हो, प्राणायाम नहीं करना चाहिये। ऐसा करने पर अनेक कीटाणु रसास के साथ भीतर चले जाते हैं और अनेक रोग उत्पन्न कर देते हैं।

परिवर्तन

प्राणायाम करने से पूर्व यदि हम ऐसा हृदय सहूलत कर लें कि हम एक आनन्द दायक तेज के बीच में बैठे हैं, हमारे चारों ओर की वायु अलौकिक तेज के द्वारा प्रकाशमान हो रही है, फिर उसी तेज को हम स्त्रीच के अन्दर भरने लगे, और अन्दर के अन्धकार व विकारों को प्रकाश में बाहर फेंकने लगे, तो हमारा शारीरिक प्राणायाम अध्यात्म में परिवर्तित हो जाता है। इस साधन से भल व आयरण छूट जाते हैं और हृदय जल्द शुद्ध हो जाता है। शुद्ध हृदय में ही प्रभु के दर्शन की भलक मिलती है।

सूर्य भेदी

सूर्य-भेदी प्राणायाम में दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिने नथने को दबाते हैं और बाएँ से रसास स्त्रीच के अन्दर भरते हैं, कुछ रोक के दाहिने से निकालते हैं और बाएँ की किसी एङ्गली से बन्द कर देते हैं। इसी प्रकार दाहिने में स्त्रीच के बाएँ से निकालते हैं और बाएँ में स्त्रीच के दाहिने से निकालते हैं। यह भी पाँच में अधिक नहीं करना चाहिये। बैठने के लिये अर्द्धगद्गा-मन ठीक रहता है। इसका फल यह होता है कि श्वा व पिद्गला नाडियों में प्रकाश की स्त्रीच के सुषुम्ना में आजाती है और

उमका उत्थान होने लगता है। इन्द्रा शक्ति इसके साथ रगनी होती है वरना छाती पर मोटर चलाने वाले पहलवानों की तरह पुष्ट हाथ नहीं लगता। आगे इमका अधिक वर्णन न करके 'प्रत्याहार' पर आते हैं।

प्रत्याहार

पाँचवाँ साधन 'प्रत्याहार' है। प्रत्याहार के अर्थ—एक ओर से ग्रीच के दूमरी ओर लाने के हैं। मन की गिगरी हुई शक्तियों को ग्रीचकर मन के स्थान पर लाकर रोकने की कोशिश करना 'प्रत्याहार' कहलाता है। मन इन्द्रियों के क़रोरे से निकल के बाहर जाता है। यह पहिले अपना सम्यग्ध किसी एक इन्द्री से करता है फिर इसी के साथ वह बाहर विषयों का रम लेने चल देता है और वहीं फँस जाता है। मन के बाहर चले जाने पर हमको अपने का ज्ञान कुछ नहीं रहता। हम आत्मवेश में बहुत दूर पहुँच जाते हैं। इसको रोकना है, और इसी रोकने का नाम 'प्रत्याहार' है।

यह योग का पाँचवाँ सोपान है, यह पाँचों 'बहिरंग साधन' कहलाते हैं, आगे तीन 'अन्तरंग साधन' आयेंगे। बिना प्रत्याहार के अन्तरंग साधनों में सफलता नहीं मिलती, इसलिये योग विद्या में इमका भी बड़ा महत्व है। प्रत्याहार एक दिन में सिद्ध नहीं हो जाता, निरन्तर, अभ्यास करने और बहुत कोशिश करने पर भी महीने और बरसों इसमें लग जाती है। मन आदतों का

घशीभूत हुआ बराबर बाहर को भागने की चेष्टा करता है और जरा सी भूल होते ही वह भाग भी जाता है। उसके भागने के समय साधक यह नहीं देख पाता कि वह किधर को गया। जब थोड़ी देर में होश आता है तब वह जान पाता है कि वह यहाँ नहीं रहा, अमुक स्थान पर जा पहुँचा। उस समय पकड़ के फिर लाने का उद्योग करना ही 'प्रत्याहार' है।

उपाय

इस काम में जल्दी करने के दो उपाय हैं। यदि शक्तिशाली पुरुष हमको सहायक मिल जाय तो उसकी सहायता से मन पर जल्दी काबू हो जाता है। जो स्वयं अपने मन को एकाम कर सका है, वह दूसरे के मनको भी प्रभाव कर सकता है, ऐसा नियम है, क्योंकि सारी आत्माओं का सम्बन्ध है। यदि एक मनुष्य अच्छी या बुरी अवस्था अपने अंदर लाए तो पासके बैठने वालों में भी उसका शुद्ध न शुद्ध असर होता ही है। शक्तिशाली विचार चाहे वह अच्छा हो या बुरा अपने आस-पास का वातावरण अपने अनुकूल बना लेता है, और जितने लोग उसके अंदर आते जाते हैं वह उसी तरह के बनते जाते हैं। शांति और आनन्द के रंग में रंगा हुआ महापुरुष शांत व आनन्दमयी वातावरण बनाता है, लोग उसके समीप पहुँचने पर शान्ति व आनन्द पाते हैं। उसके सम्मुख मन का घश नहीं चलता, वह (मन) बिना आघात किये ही जपड़ चे रह जाता है। इमका ही नाम मत्संग है। जिसे भाग्य

से मेसा सत्सग मिल जाय तो फिर उसका कार्य अनि शीघ्र पूर्ण हो जाता है, वर्षों का काम दिनों में हो जाता है ।

द्वितीय

यदि मेसा अपसर न मिले तो हमके लिये एक दूसरा उपाय है, हम त्रिपा से भी दिन प्रतिदिन मन में निर्वलता आती जाती है और कुछ महीनों में यह थक थकाकर अपने स्थान पर आके ठहर जाता है और उस पर अधिपार हो जाता है । यह क्रिया भी बहुत ही साधारण है । यह बताया जा चुका है कि मन आत्मा से शक्ति लेकर ही अपना काम करता है । इस शक्ति द्वारा वह शक्तिमान तो बनता है पर इस रस्सी से वह बँधा भी रहता है । यदि मन को हम चंचल घोड़ा मान लें जो किसी रस्सी द्वारा बँधा हुआ हो, तो यह तो विश्वास न करने का कोई कारण नहीं दिया देता कि वह कहीं भाग के चला जायगा । फिर ऐसे घोड़े को छूट देने और जब थक कर ठहरने लगे तो दो हठर देने में क्या हर्ज है । समय आवेगा कि वह थक थकाकर गरदन झुका कर मालिक के सामने आके गड़ा होजायगा, उस समय मालिक उससे मनचाहा काम ले सकता है । यही क्रिया मन के लिये भी करनी ठीक पड़ती है । तुम आत्मा हो और मन तुम्हारी सवारी का चुलबुला घोड़ा है । वह शक्ति रूपी रस्से से बँधा हुआ है, उसे छूट ने दो और दौड़ने दो । बाहिर जाना चाहे तो बाहिर जाने दो और भीतर रहना चाहे तो भीतर रहने दो, उसे रोकने की

कोशिश मत करो और तुम दूर खड़े हुए नष्टा वन उसका तमाशा देखते रहो, उसे छोड़ो मत जो करे वह करने दो, पर अपने को उससे अलग समझो। तुम देखोगे कि चन्द दिनों में ही उसकी उधल फूट कम होती जा रही है और उसमें थोड़ी-२ शान्ति आती जाती है। परन्तु इस क्रिया को छोड़ो मत, जब तक पूर्ण शान्ति न आ जाय। यह प्रत्याहार की एक अच्छी क्रिया है, इससे अधिकार जल्दी हो जाता है।

धारणा

धारणा धारण करने या पकड़ने को कहते हैं। मन की शक्तियों को समेट के किसी एक केन्द्र पर स्थापित करना 'धारणा' है। ऐसा करते समय मन अपने स्वभावानुवृत्त भागता है, उस प्रत्याहार द्वारा फिर पकड़ के लाना और निश्चय किये हुए स्थान पर ठहराना 'धारणा' कहलाती है। धारणा के लिये चाहे स्थूल में लो और चाहे सूक्ष्म में से, एक केन्द्र लेना होगा। स्थूल केन्द्र को हम अपने स्थूल नेत्रों से देख सकते हैं, वह हमारा देखा हुआ होगा, पर सूक्ष्म केन्द्र को कल्पना से ही लिया जा सकता है। जिस वस्तु को हमने देखा न हो, उसके विषय में कल्पना करनी होगी। आगे अभ्यास करते-२ जितनी दृष्टि हमारी सूक्ष्म होती जायगी, उतना ही उस कल्पित की हुई वस्तु का असली रूप हमारे मनुष्य आता जायगा और एक दिन वह प्रत्यक्ष हमारे सन्मुख आजायगी। उस समय पहिले वाता रूप जो हमने अनुमान से बताया था, लिप जायगा और वास्तविक रूप हमको

दिखाई देने लगेगा । समय लग सकता है पर जो निश्चय पूर्वक अपने प्रयत्न से जुटे रहेंगे, उनको अवश्य ही ऐसा मुभ्रवसर मिलेगा ।

आसुरी और देवी

मन के एकाग्र करने के लिये हम अपने से बाहर की कोई वस्तु ले सकते हैं और अपने अन्तर में भी कोई वस्तु ले सकते हैं । दोनों ही को केन्द्र बनाके हम ऐसा कर सकते हैं । पर दोनों के लाभ अलग-२ होते हैं। कई लोग सूर्य या चन्द्रमा पर घाटक करते हैं, कई दीपक की लौ पर दृष्टि ठहराते हैं, मिस्मराइजर दीघाल पर एक काला गोल घायरा बनाके उसकी ओर टकटकी लगाके देखते हैं, इत्यादि । इन सब पर मनको रोका जा सकता है और हम रोकने में मन की कुछ शक्तियाँ भी उभर आती हैं जैसे रंगी को अच्छा करना, दूसरों को बेहोश कर देना उनके विचार जान लेना, उनको अपनी ओर खींच लेना इत्यादि । परन्तु इन क्रियाओं से आत्मा को शान्ति व आनन्द नहीं मिलता । ऐसा करने वाला दुनियाँ का फीड़ा ही रहता है, राग-द्वेष-शोक-भोह सभी उसके गले में पड़े दिखाई देते रहते हैं । इसलिये शास्त्रकारों ने इन्हें 'आसुरी योग' कहा है ।

दैवी योग में बाहर से वृत्तियों को समेट के अन्तर में लगाते हैं, यहाँ ही कोई केन्द्र स्थापित करते हैं । मन के लिये मन का केन्द्र ही सब से श्रेष्ठ रहता है । मन हृदय देश में रहता है,

इसलिये हृदय ही सबसे उत्तम इस काम के लिये गिना जाता है। हठयोग में शरीर के बाह्यी अङ्गों की भूमिका भी उनाई जाती है, उन पर ठहराने से कुछ चमत्कारिक वस्तुएँ हमारे अनुभव में आती हैं जैसे नासिका के अग्रभाग पर धारणा करने से नाक के सामने वाली एक फुट वायु दिग्राई देने लगती है। जिह्वा पर लगाने से तरह-तरह के रस मुख में आने लगते हैं। कान में धारणा करने से कुछ सूक्ष्म शब्द सुनाई देने लगते हैं। नाक पर करने से गुलाब, कस्तूरी, केवड़ा इत्यादि की सुगन्ध हर समय आती रहती है, पर इससे आत्मा को शान्ति नहीं मिलती। अभ्यास के लिये साधक की रुचि बढ़ सकती है पर इसका अद्वार भी आसकता है।

द्वैती साधना अन्तर क्षेत्र में ही की जाती है, इसके लिये राजयोग में दो स्थान प्रताये गये हैं, एक 'पिंडी हृदय' और दूसरा भूमध्य का 'आक्षा चक्र'। राज योग ने उपासना और योग दो मार्ग अलग-अलग रखे हैं। उपासना की रास्ता पर चलने वाले हृदय में ध्यान लगाते हैं और योग मार्ग के पथिक आक्षा चक्र को पकड़ते हैं। इन दोनों के लाभ भी अलग-अलग हैं। हृदय में धारणा करने वालों को दर्शन जल्दी मिलता है, सिद्धियाँ और करामात उसके भाग्य में नहीं आती। जो आक्षा चक्र में धारणा करते हैं, उन्हें अलौकिक शक्तियाँ अपने में दिखाई देने लगती हैं, पर लक्ष्य तक पहुँचने में समय लग सकता है, सिद्धियों से अद्व-

ध्यान और समाधि

धारणा की गहरी अवस्था जिसमें लक्ष्य के अतिरिक्त बाह्यी विषयों का ज्ञान न रहे, 'ध्यान' कहलाता है और ध्यान घनी अवस्था जिसमें अज्ञान भी ज्ञान न रहे, लक्ष्य का भी ज्ञान न रहे—'समाधि' बोली जाती है। यह प्रथम समाधि है जो 'जड़ समाधि' कहलाती, है। आगे चैतन्य समाधियाँ आती हैं, जिनमें ज्ञान के साथ अज्ञान और अज्ञान के साथ ज्ञान रहता है। उनका वर्णन करने से लक्ष्य बढ़ सकता है इसलिए इनका यहाँ ही छोड़ते हैं।

यह ऐसी जड़ समाधि मनोमय ओष के अंत में आती है, उपनिषदों ने इसे सुषुप्ति समाधि का नाम दिया है। यहाँ पहुँच कर मन विलकुल शान्त हो जाता है और मन के शान्त होते ही इन्द्रियाँ और बुद्धि भी शान्त हो जाती हैं और साधक तत्त्वज्ञान का एवं साक्षात्कार का अधिकारी बनता है। यह साधन का अंत है और निद्रि का आरम्भ है। आगे बुद्धि योग का नम्यर आता है, ब्रह्मज्ञान व ब्रह्मविद्या इतना हो घुसने के पश्चात् साधकों को मिलती है।

विभूतियाँ

ऐसी समाधि तक पहुँचते ही साधकों के अन्दर अलौकिक शक्तियों का अनुभव हो जाता है मन की अनेकों सुषुप्त शक्तियाँ जाग्रत हो साधक के मन्मुख आती हैं, जिनके द्वारा वह संसार व परमार्थ के अलौकिक काम कर सकता है। सूर्य पर संयम करने से जगत का ज्ञान होता है, पृथ्वी में संयमी दृष्टि से देखने

पर पृथ्वी के तह में क्या भरा है इसका ज्ञान होता है, वायु में संयम से वायु का, मनुष्य में संयम करने से मनुष्य के विचारों का और अपने में संयम करने से अपने अन्दर की कलाओं का ज्ञान होता है, इत्यादि। पर इसके साथ महर्षि यह भी उपदेश देते हैं कि इन विभूतियों को भौतिक पदार्थों की ओर जो साधक झुका देता है, वह प्रभु से विमुख होके माया के झूठे खेल में उलझ जाता है। साधक स्थूल माया में ऊनर उठके, सूक्ष्म माया के जाल में फँस जाता है, इसलिये इनकी ओर आँख उठाके भी न देखना और उनसे कोई काम न लेना साधकों के लिये हितकर होता है। यह बताते हैं, “ते समाधा-
चुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः।” अर्थ —यह विभूतियाँ योग के लिये विघ्न व अड़चनें हैं। यह रास्ते की चीजें हैं, जो योगी इनमें फँस गया उसकी आत्म उन्नति असम्भव है।

यह हमने योग विद्या के जन्म का इतिहास बताया, आगे दूसरे आचार्यों ने इसमें क्या क्या परिवर्तन किये, इसे बताते हैं।

हठयोग

हठ योग के मुख्याचार्य श्री शिवजी कहे जाते हैं, हठयोग पर ‘शिव संहिता’ और ‘घेरेण्य संहिता’ नाम की दो पुस्तकें प्राचीन मानी जाती हैं, पर इसका प्रचार भी गोरखनाथ जी के समय से अधिक हुआ। गुरु गोरखनाथ जी के गुरु श्री मत्स्येन्द्रनाथ शैव धर्म के मानने वाले थे और बड़े सिद्ध थे। पुरानी परिपाटी के अनुसार गृहस्थ और वानप्रस्थ के पश्चात् संन्यस्त का नन्धर,

आता था, पर श्री बुद्धदेव ने बिना गृहस्थी भोगे ही संन्यस्त दीक्षा देना आरम्भ कर दिया। लोगों की-पुरुष त्याग का उपदेश ले भिक्षुक और भिक्षुकाओं के गिरोह में शामिल हो गये। निठलने रहने से इनमें भ्रष्टाचार फैल गया और इनका पतन होने लगा। बौद्धों की इस शैली को प्रथम जैनियों ने, पीछे स्वामी शङ्कराचार्य जी ने भी अपनाया। सम्भव है कि बौद्धों को परास्त करने के लिये उनको ऐसा करना पड़ा हो। बौद्ध और जैन धर्म आत्मवाद का मानते वाला था। ईश्वर के अस्तित्व और हिन्दुओं के वेदों को यह धर्म नहीं मानते, इसलिए स्वामी शङ्कराचार्य को अद्वैत का हथियार हाथ में लेना पड़ा और आत्मा को नहीं बल्कि सारी प्रकृति को ही परमात्मरूप में दर्शाना पड़ा।

संन्यस्त धर्म का निमाना यद्वा ही कठिन है, मन के लिये जब तक कोई काम न हो वह नीचे की ढोलेलता है इन विरक्तों के पतन का यही कारण बना बिना कामके मन की रजोगुणी व तमोगुणी शक्तियों ने इनको गिराना शुरू कर दिया। इनके बचाव के लिये श्री गुरु गोरखनाथ ने हठ की क्रियाओं का प्रचार आरम्भ किया। नेती-धोती बस्ती इत्यादि पट्कर्म, आसन मुद्राएँ प्राणायाममें इनको अटकाया। कुँडलिनी शक्ति का वर्णन ऐसे गहन शब्दों में किया कि इन सब के दिमाग चक्कर में पड़ गये। इसका परिणाम यह निकला कि गृहस्थ योग के नाम से घबड़ाने लगे। गृहस्थों को यह भ्रम हो गया कि जब तक लंगोटी लगाके और गृहस्थ त्याग के इन कर्मों को न ठीक किया जाय परमात्मा तक नहीं पहुँचा

जा सकता। योग और योग-मायन अलग-अलग चीजें हैं, एक ध्येय है और दूसरी ध्येय तक पहुँचने की क्रियाएँ हैं, पर सर्व साधारण योगिक क्रियाओं को ही योग समझने लगे। यदि किसी ने दो-चार आसनो का अभ्यास कर लिया, अथवा प्राणायाम की दो एक विधियों को थोड़ा बहुत जान लिया, तो वह अपने को योगिराज समझने लगा और इसी नाम में संसार में उसकी प्रसिद्धि हो गई। परिणाम यह निकला कि योग विद्या गृहस्थों से ही नहीं बल्कि इन विरक्त साधुओं में से भी लोप हो गई। यह सब योगी कहलाने वाले विरक्त अहंकार के बरी भूत हो सिद्धियों और करामातों के चक्कर में पड़ गये और संमारी ही रहे।

भक्ति मार्ग

महर्षि पान्डुलि के पश्चात् और गुरु गोरक्षनाथ से पूर्व एक और योग की शिक्षा भी भगवान् कृष्ण की ओर से आई, जिसमें 'साम्य योग' का वर्णन था, जो कर्म भक्ति और ज्ञान की मिलीनी में जीव को उस स्थान तक ले जाना चाहती थी कि जहाँ उसके कर्त्तापन के अभिमान का नाश होना था और एक परमशक्ति के आधीन सारा विश्व धूम रहा है इसका ज्ञान होता था, पर उसका प्रचार अविक नहीं बढ़ा। यह देव श्री स्वामी रामानुजाचार्य ने 'भक्ति योग' की ओर लोगों को सुझाया। भक्ति मार्ग में किसी क्रिया की आवश्यकता नहीं है, केवल हृदय में उस धार के लिये श्रद्धा होना और उसकी सुधि रखना ही

सब कुछ प्राप्त करा देता है। अब गृहस्थों में भी हिम्मत आई और भक्ति के साधनों में लग पड़े। स्वामी निम्बकाचार्य, माधवाचार्य और श्री वल्लभाचार्यजी इनको और भी सरल करते गये, पर अन्त में वैष्णव सम्प्रदाय भी रूढ़ियों में फँस गया, दिखावा रह गया और असली चीज को इन्होंने हाथ में खो दिया।

शब्द मार्ग

वैष्णव योगियों की दशा सुधारने और गृहस्थों को सत् पथ दिखाने के लिये एक और महान् आत्मा आई जो 'कधीर' के नाम से प्रसिद्ध हुई। इन्होंने भक्ति व योग के दोनों सिद्धान्तों में से थोड़ा-सा लेकर निर्गुण ब्रह्म की उपासना की शिक्षा दी और मन को ठहराने के लिये अन्तर के शब्दों का अवलम्बन लिया। यह सन्त मत के नाम से प्रसिद्ध हुआ। इस मन्त मत में श्रीनानक साहब, दादूदास, भीरा, पलटू साहब इत्यादि अनेकों सन्त हुए जो शब्द योग की शिक्षा देते आये। अन्त में श्री राधास्वामी साहब हुए जिन्होंने पुराने तरीकों में थोड़ी तरमीम करके अपने एक नवीन मत की बुनियाद डाली, जो 'राधास्वामी मत' के नाम से प्रसिद्ध है, और मन्तमत की एक शाखा है। यह सब शब्द योगी ही थे।

इस प्रकार देश-जल और वस्तु पर विचार करके समयानुसार इस योगविद्या में नये-नये अन्वेषण होते आये। इसके आचार्य पुरानी रस्मों को तरमीम कर उनमें थोड़ी-थोड़ी मरलता देते आये। सिद्धान्त एक ही रहा, उद्देश्य भी एक ही रहा, पर उस

उद्देश्य तक पहुँचने और उसे प्राप्त करने के जो साधन थे उनमें भिन्नता होती गई। इस प्रकार उस एक ही (आत्म) देश तक पहुँचने के ध्वनेकों रास्ते हो गये, और अनेकों सम्प्रदाय (गिरोंह) बन गये। यह सारे रास्ते एक ही स्थान की ओर माधव को ले जाने वाले हैं, परन्तु कुछ लम्बे ढेर में पहुँचाने वाले नदी-नालों और गड़बड़ के हैं और कोई जल्दी पहुँचाने वाले सुगम हैं।

• श्रव और भी

हमने अपने जीवन में देखा कि अर मे चालीस या पचास वर्ष पहिले जो सुभीते थे, वह आज देखने को भी नहीं हैं। वह खाना-पीना, वह बेफिक्री, वह मीठापन, वह बल, वह आचार और स्वभाव, आज दुनियाँ में ढूँढने पर भी दिगई नहीं देता, तो सहस्रों वर्ष पूर्व की बात कौन कहे, न जाने वह समय कितना अन्ध्रा होगा, कितने निर्मल हृदय उन पूर्वजों के होंगे, कितना बल और पौरुष उम युग के अनुष्यों में होगा। जिन कठिनाइयों को वह सह सके थे, आज हम उनका नाम सुनते ही काँप जाते हैं, आँखें उठा के भी ऊपर को नहीं देखना चाहते। कारण यह है कि हमारे अन्दर न बल है और न हमारा तपस्वी जीवन है। निर्धनता और विलासता ने हमको घेर रक्खा है और दिन पर दिन हमारी शक्तियों का, हमारे वन व पौरुष का ह्रास होता चला जा रहा है। चिन्ताओं ने प्रस रक्खा है, आचरणहीन होते चले जा रहे हैं। न ब्रह्मचर्य है, न भोजन के लिये शक्तिपूर्ण पदार्थ हैं। ऐसी दशा में वह पुरानी क्रियाएँ हमारे लिये कैसे

उपयोगी हो सकती हैं, उन्हें कर नहीं सकते, उनके योग्य हम नहीं रहे।

एक महान् आत्मा

हमारी इस दीन दशा पर उस विश्वपति के दया भण्डार में लोभ थाया, उसने हमारे उद्धार के लिये अपने दिव्य देश से एक महान् आत्मा को भेजा, जिमने हम कलियुगी जीवों के लिये एक ऐसा अत्यन्त सहज और अत्यन्त सुगम मार्ग दिखाया कि जिसमें न तो घर-बार छोड़ने की आवश्यकता है, न अपने कारोबार त्यागने की जरूरत है। निर्बल और मजबूत, पृष्ठ और युवा, श्री और पुरुष सभी इसको बड़ी आसानी से कर सकते हैं। अभ्यास के लिये पन्द्रह या बीस मिनट सुबह व शाम देने में बहारी अवसरार्थे साधक बड़ी जल्दी प्राप्त कर लेता है कि जो कठिन तप व कठिन परिश्रम करने वालों को वर्षों में भी नहीं मिल पाती। गृहस्थी भोगता हुआ भी मनुष्य इन पर चलके अति शीघ्र दर्शन का अधिकारी अपने को बना लेता है, आत्म देश तक पहुँच साक्षात्कार कर लेता है। यह प्रवृत्ति में निवृत्ति और निवृत्ति में प्रवृत्ति का मार्ग है।

इसमें न आसन है, न प्राणायाम है, न जप है और न तप है, न शब्द योग है, न राज योग न हठ योग है। भक्ति मार्ग भी इस पर चल सकता है, योगी व ज्ञानी भी इसको अपना सकता है। इसमें किसी के विश्वास को धक्का नहीं पहुँचाया जाता,

उममा वह कर्म जिसे वह करना चला आरहा है, उससे छुड़ाया नहीं जाता, उममें ही उसे आगे बढ़ा दिया जाता है ।

विशेषता

यह सभी कहते चले आरहे हैं कि ईश्वर का निवास मनुष्य के हृदय में है । वह बाहर भी है परन्तु यह समष्टि ईश्वर इतना बड़ा है कि मनुष्य की पकड़ में नहीं आ सकता, इसलिये शास्त्रों ने यह शिक्षा दी है कि उसे अपने अन्दर ही गोजो, जो तुम्हारे अत्यन्त समीप और छोटी शकल में है, उसे ही पकड़ने की कोशिश करो । बात ठीक है, हम जब ऐसा करने को तैयार होते हैं तो पहिली मुठभेड़ हमारी मन से होती है । इस मनरूपी भौरे की आदत कुछ ऐसी बन गयी है कि वह अपने घर में बैठना पमन्द ही नहीं करता, मदैव बाहर को भागता है, और विषय वासना रूपी कलियों का रस लेने को हर समय लालायत रहता है । इसके स्वभाव में चंचलता भी इतनी आगई है कि क्षण मात्र को भी एक स्थान पर नहीं टिकता । अभी एक फूल पर बैठा दिखाई दे रहा था, उसे छोड़ फट दूसरे पर जा पहुँचा, फिर तीसरे को पकड़ा इत्यादि । इसके इस चंचल और बहिर्मुखी स्वभाव को छुड़ाना और उसे अर्न्तमुखी बनाना यह इस योग साधना का पहला काम होता है ।

इस इतने ही काम के लिये मनुष्य न जाने क्या-क्या करता है । परिवार को त्याग पर्वतों की गुफाओं में जाकर रहता है, कठिन २ तप करता है, उपवास कर करके शरीर को सुखाता है,

आमन और प्राणायाम में परिभ्रम करता है इत्यादि, पर यह हाथ नहीं आता, इस पर अधिकार नहीं हो पाता ।

यह काम हमारे यहाँ इतनी सुगमता से हो जाता है कि जिसको सुनकर लोगों को आश्चर्य हो सकता है । प्रथम बैठक से ही साधक अनुभव करने लगता है कि उसका मन किसी शक्ति द्वारा जकड़ दिया गया है, उसका वेग और उसकी चंचलता नष्ट हो गई है और वह हमारे कार्य में कोई विघ्न नहीं डाल रहा । नित्य-प्रति के अभ्यास से यह अवस्था और बढ़ती जाती है और थोड़े ही काल में यह समाधि का आनन्द लूटने लगता है ।

इस साधना के लिये जिज्ञासु को दो-एक बेर गुरु या शिक्षक के सन्मुख बैठ के अपनी क्रिया करनी होती है । गुरु अपनी आत्मशक्ति शिष्य में प्रवेश करना है और अपने उसी आत्मबल से शिष्य को सहायता पहुँचा कर उसके चंचल मन को स्थिर कर देता है । आगे उसी बताई हुई क्रिया द्वारा शिष्य स्वयं अभ्यास करता रहता है और बढ़ता रहता है । जब कभी फिर उसकी चंचलता बढ़ जाती है और साधक के काबू से बाहर हो जाती है तो गुरु फिर सहायता पहुँचा देता है । इस दूसरी बेर यह भी जरूरी नहीं है कि साधक को गुरु के सन्मुख ही पहुँचना पड़े, वह कितनी ही दूर क्यों न हो, वहीं गुरु शक्ति पहुँच कर उसी क्षण उसे सहायता देती है और शान्ति का अनुभव कराती है । यह भक्त विशेषता हमारे यहाँ की शैली में है । इसका प्रसाद हम लोगों को अपने श्री गुरुदेव से मिला है, दूसरी जगह यह

सुगमता और यह ऐसी सहायता की मलक भी देने को नहीं मिलती।

इस सुगमता का परिणाम यह निकला है कि वह शिक्षित समुदाय जो नवीन फिलामफी और साइंस को पढ़के नास्तिक बन गया था, जिनके लिये यौगिक क्रियाएँ और ईश्वर एक ठकोमला था वह सहस्रों की तादाद में ड़्धर को झुक पड़े हैं और साधना में लग गये हैं। उनके विचार बदल गये हैं और उनके कर्म बदल गये हैं। वह ईश्वर पर श्रद्धा ले आये हैं, और जीवन के लिये इस ब्रह्म विद्या को भी जरूरी समझ इसकी प्राप्ति में जुट पड़े हैं।

गुरु और शिष्य

शिक्षित समाज को गुरु और शिष्य शब्द से भी घृणा हो रही थी, इसका कारण गुरुओं की धन लोलुपता और शिष्यों में सेवा लेना था। गुरु लोग शिष्यों को अपना गुलाम समझने लगे थे, और हर तरह की जिदमत लेने में संकोच नहीं करते थे। दीक्षा देते समय ही कुछ न कुछ सम्पत्ति उनकी समेट ही लेते थे। हमारे गुरुदेव ने इस रस्म को भी तोड़ दिया। उनकी शिक्षा यह थी कि 'न कोई गुरु है न कोई चेला है, सब बराबर हैं, सभी मित्र और भ्राता हैं।' इसी भाव से शिक्षा देने का प्रबन्ध अभी तो हमारे सत्सङ्ग में चला जा रहा है, आगे भगवान् जानें। सेवा लेना भी वह बुरा समझते थे, वह कहते थे कि "दूसरों की निष्काम भाव में सेवा करो, जो नहीं जानता, उसे रास्ता दिगाओ, जो विद्या लेना चाहता हो, उसे विद्या दान करो, पर

बदले में कुछ लेने की इच्छा मन करो।" उनके उपदेश में यह शब्द आते थे कि गुरु और शिष्य के भाव में द्वैत (गैरियत) रहता है, सबको अपना समझे, वह सब तुम्हारे हो जायें और तुम उनके हो जाओ। भेद भाव को मिटा देना ही 'प्रेम' है और ऐसा प्रेम ही ईश्वर का रूप है। इस नवीनता को भी उन्होंने ही जन्म दिया, घरना गुरु शिष्य की परिपाटी का रिगाज श्रृंषि काल से चला आरहा था। उन दिनों अन्धरा रहा होगा, पर आजकल तो साधु-सन्तों ने इसका पेशा कर लिया है।

मल और आवरण

दूसरा काम जो साधना में करना पड़ता है वह मल और आवरणों से हृदय को शुद्ध करना है। ऊपर जो बात मन पर अधिकार करने की कही गई है उससे 'विक्षेप' दूर होता है। विक्षेप के हट जाने पर भी मल और आवरण अन्तःकरण पर छाए रहते हैं जिनके कारण आत्मा का प्रकाश अन्दर छिप जाता है और अन्धकार छा जाता है। इस अन्धकार के कारण ही जीव अशान्त और दुःखी रहता है, इसलिए भगवद् दर्शन के लिये इन मल और आवरणों के हटाने की आवश्यकता है। जितने यह दूर होते जाते हैं उतना ही जीव ईश्वर के समीप पहुँचता जाता है, उसे आनन्द व प्रकाश की मलक मिलती जाती है।

जप तप, प्राणायाम, ध्यान आदि जिनकी भी योगिक पद्धतियाँ प्रचलित हैं वह सब इसी एक काम को करती हैं। जिन अच्छे और धुरे कामों को हम अपने इस जीवन में या पिछले जीवनो

में बरसे आये हैं वही बीज रूप में सूक्ष्म इन के हूने परन्तु
 भगवत् हैं, इन्हीं का नाम 'संस्कार' है। इन संस्कारों के देर देर
 तक नहीं दृष्टेगा, यह सम्य नहीं कर दिने जरूरी, पर एक दर्शन
 नहीं हो सक्ता, यह निश्चय है।

हमारे यहाँ इस काम को भी बड़ी कठिनाई से कर दिया
 जाता है। शिष्टा देने वाला पुरुष, साधक के अन्तर पर कर्मों
 आत्मा का प्रकाश फैलाना है, उसके द्वारा उसके अन्तर को दूर
 हटाना है। प्रकाश में ज्ञान और आनन्द हैं। ऐसा करते ही शिष्य
 अपनी सारी सपन परे हटा आनन्द में विभोर हो उठता है, शक्ति
 के समुद्र में तैरने लगता है। इस अवस्था का प्रारम्भ भी पदम
 निवस से ही होने लगता है। जो योगियों को पचासों वर्षों में
 नहीं मिल पाती वह यहाँ पहिले दिन से ही भस्म में आजाती
 है, यह हमारे यहाँ की दूसरी देन है।

धीरे-धीरे गुरु अपनी शक्ति से इनके सल व आवरण को
 भी हटा के फेंक देता है परन्तु इसमें कुछ समय लगाना जाता है,
 जल्दी बरने में शिष्य को हानि हो सकती है। हाँ जितना क्षेत्र
 तैयार मिलता है उनसे लिये देर नहीं की जाती, अति शीघ्र प्रभु
 के दरबार तक उन्हें पहुँचा दिया जाता है।

यह सब विशेषतायें हमारे यहाँ की हैं जिनमें न समय
 लगना है और न परिश्रम करना पड़ता है। गुरु के आशय हो
 बैठ जाना शिष्य का कर्त्तव्य होता है, आगे सब गुरु करने
 निश्चेश्वरी पर करता है। इसमें शिष्य क्या रहना है और गुरु

कर्त्ता रहता है हमारी समझ में नहीं आता कि इस योग का क्या नाम रक्खा जाय । चूंकि इसमें गुरु के आश्रय होना पड़ता है इसलिये इसको 'समर्पण योग' कह सकते हैं । और इसमें व्यवहार में परमार्थ और परमार्थ में व्यवहार की कसाई करते हुए दोनों को एक समरेखा पर लाना होता है, इसलिये इसको 'साम्य योग' भी बोला जा सकता है । यह गीता का प्रैक्टिकल साधन है । पढ़ लेना, पाठ कर लेना और उसे समझ लेना और पाठ है और उसको प्रैक्टिस में लाना, उसकी शिक्षाओं के अनुसार अपने जीवन को ढालना दूसरी बात है । हमारे यहाँ की शिक्षा स्वभाव को बदलती और प्रेममय जीवन बनाती है ।



मिस्मेरेजम् और योग विद्या

यूरोप और अमरीका के पिद्वानों ने जहाँ ससार को चमचांध में ढालने वाले अनेक प्रकार के आविष्कार किये हैं वहाँ एक और भी साइन्स की तहकीकात की है कि जिसको "मिस्मेरेजम्" कहते हैं। इस इल्म से मनुष्य केवल अपनी मानसिक कल्पना के द्वारा ही बड़े-बड़े चमत्कार और करिश्मे दिग्ग सन्त है, रोगियों को अच्छा करना, गुप्त भेदों को ज्ञात देना, बंद चिट्ठियों को पढ़ लेना, साप, निच्छू रंगैरह के जहर का अपर दूर कर देना, दूर देशों के मित्रों के पास एक संकेन्द से कोई खबर भेज देना और उसका उत्तर मंगा लेना, इत्यादि यह इन लोगों के बाने हाथ का खेल होता है। अमेरिका, जर्मन, फ्रान्स, इंग्लैंड इत्यादि देशों में इसको चाकायना स्कूल खुले हुये हैं जिनमें सदस्यों स्त्री और पुरुष इसकी शिक्षा पा रहे हैं। यह लोग अपनी मानसिक शक्ति बढ़ा कर इसके द्वारा अनेक प्रकार के प्रयोग किया करते हैं और उनको अपनी पत्रिकाओं में प्रकाशित किया करते हैं।

पश्चिमीय देशों से जहाजों पर मवार हो यह नवीन साइन्स भारत वर्ष की ओर भी आई और बम्बई, कलकत्ता तथा मद्रास के घटरगाहों पर उतरी। यहाँ की पढ़ी लिखी जनता ने नया धंधा की तरह इसका प्रबुल्व स्वागत किया और उसको एक अद्भुत वस्तु समझा। अनेक लोग उसकी सुन्दरताई पर मुग्ध हो उसकी ओर खिंच गये और उसी के हो रहे। थोड़े ही दिनों में यहाँ के कई

स्थानों पर उसके धड़े २ मेन्टर खुल गये कि जहाँ पर बिना औपधियों के रोगियों का इलाज होने लगा। रोजगारी लोगों ने थ्रेटर वा नाटक के रूप में इसके खेल दिखा २ कर कराया बटोरना शुरू कर दिया। इस प्रकार इसका प्रचार अधियों के देश भारत में भी हो गया।

भारत हमेशा ने सत् प्रयान देश रहा है। यहाँ की पवित्र उर्वरा भूमि ऐसे लालों को चगलती रही है कि लिनका झुकाव किसी न किसी रूप में अब भी आत्मा वा परमात्मा की ओर रहा है। प्रकृतिवाद, जड़वाद अथवा भौतिकवाद को उन्होंने न कभी पसंद किया और न इसके लिये उनके दिल में जगह है इसलिये यहाँ के मिस्मेरिकों ने यह कहना आरम्भ कर दिया कि यह इल्म प्रकृतिवाद नहीं है बल्कि आत्मवाद है। मिस्मेरेजिम् साइन्स नहीं—फिलासोफी है और योग विद्या का एक अंग है।

उनके इन शब्दों ने अध्यात्म विद्या के अनेक जिज्ञासुओं को धोरे में डाल दिया और वह बेचारे आत्मसाक्षात्कार की लालसा से मिस्मेरेजिम् के साधनों में जुट पड़े और अपना समय नष्ट करने लगे। ऐसे लोगों के इस भ्रम को दूर करने के लिये ही आज हमने इस लेख को लिखा है। अति संक्षेप में हम आज यह बताना चाहते हैं कि मिस्मेरेजिम् और योग में क्या अन्तर है और मिस्मेरेजिम् हमको कहाँ लेजाता है और योग के द्वारा हमको क्या फल मिलता है।

मिस्मेरेजम् का इतिहास

सम्भव है कि हमारे बहुत स प्रेमा णम हो कि निन्हींने मिस्मेरेजम् का नाम तो सुना हो परन्तु अभी तक यह बात यह न जानते हो कि मिस्मेरेजम् का जन्म कहा और कैसे हुआ और क्या २ माधन इसमें किये जाते हैं । इस लिये पहले थोड़ा सा इसका इतिहास ज्ञा करना जरूर होगा पीछे इन दोनों विषयों भेद बतलायेंगे ।

जिम विन्ना को कहा जाने जाहू, टोना, तन्त्र मन् और माड-फूँर इत्यादि कहते हैं योरूप जाने अभी को मिस्मेरेजम् कहते हैं । योरूप में सन्ने प्रथम इसका प्रचार डा० मिस्मर साहब ने किया था इस लिये इन्हीं के नाम पर इस इन्म को कहा जाने मिस्मेरेजम् कहने लगे । डा० मिस्मर माहव का जन्म आस्ट्रिया देश के क्कुरा इस्टेन Estain में जो कि राइन नदी के तीर पर है ५ मई सन् १७३७ ई० को हुआ था । बड़े होने पर वाइन्ना Vienna में जाकर इहां ने वास्तुशिल्पी शिक्षा प्राप्त की । इन्हीं दिनों इनकी मुलाकात फादर हिल Father Hill नाम के पादरी से हुई । यह पादरी माहव शुद्ध २ इस विद्या को जानते थे । उनसे इन्होंने इससे कुछ मात्रा सीखे जो कि ऐनीमिल मेग्नेटिजम (आकर्षण हैवानो) से सम्बन्ध रखने वाले थे । सन् १७५० ई० से मिस्मर साहब इसकी और अधिक ध्यान देने लगे और नई २ इसकी चहरीकात करने लगे । ऐसा करने पर उनको कई प्रकार के नये २

तजुर्थे हुये, अनेक प्रकार के असाध्य रोगों के दूर करने में उनको सफलता प्राप्त हुई। इस लिये इन्होंने इस नवीन साइन्स के प्रचार का इरादा कर लिया और अपने देश को त्याग रूम, जर्मन और स्वीटजरलैंड की ओर अपना कदम बढ़ाया। वहाँ के बादशाहों ने इनका स्वागत किया और अपने-अपने देशों में इस प्रकार के शफागाने खुलवाये कि जिन में बिना दवा के केवल इन्हीं के लिखान्तों पर इलाज होता था। इतना काम करने के पश्चात् सन् १७७० ई० में यह फ्रांस के 'पेरिस' नगर में पधारे वहाँ इन्होंने ऐसे २ चमत्कार दिखलाये कि पेरिस की जनता इनको दूसरा मसीहा मानने लगी। यहाँ पर इन्होंने एक मुसाइटी की स्थापना की कि जिसका उद्देश्य केवल इस विद्या का प्रचार करना था। इस मुसाइटी के मेम्बरों ने इसका नाम मिस्मेरेन्ज रखवा।

यह कहना तो गलत है कि इस विद्या के उत्पत्तिकर्ता मिस्मर साहब थे क्योंकि उनसे भी लासी वर्ष पहिले इसका प्रचार हिन्दोस्तान, मिश्र और यूनान इत्यादि देशों में बहुत कुछ था। लेकिन इस बात के लिये किसी को इन्कार नहीं हो सकता कि मिस्मर साहब ने साइन्सटीफिक तरीके पर इसकी जांच-पड़ताल करके जोरप देश में इसको रिवाज दिया। मिस्मर साहब के पश्चात् दूसरे विद्वानों ने और भी इसमें नवीन-२ आविष्कार किये। वरलिन, सेन्टपीटर्सबर्ग, वाइना, कोपनहेगन इत्यादि स्थानों में इसके सेन्टर स्थापित हो गये और यहाँ के लोगों ने

इस गुप्त विद्या को इतनी उन्नति दी कि इसको भी यूरुप वालों का साइन्स में एक स्थान मिल गया।

उन देशों से धूमती-धामनी अन्न में यह विद्या इंग्लैंड पहुँची। सन् १८४० ई० के समाचार पत्रों ने इसकी प्रशंसा करने के लिये अपने कालम के कालम रिजर्व कर दिये। चारों ओर शोर मच गया। डाक्टरों का ध्यान भी इस ओर भ्रुकने लगा और अन्त में लण्डन यूनीवर्सिटी के प्रोफेसर डाक्टर इलस्टन साहब के उद्योग से लण्डन में भी चन्दा करके इसका शफाखाना ग्मोला गया। सन् १८५१ में एक फ्रांसीसी डाक्टर इंग्लैंड पहुँचे। उन्होंने हर जगह घूम २ कर इस पर व्याख्यान दिये और खूब ही इसका प्रचार किया।

हिप्नाटिज्म

मैनचेस्टर नगर में उन दिनों एक बड़े प्रसिद्ध डाक्टर थे जिनका नाम 'ब्रैड' था। उन्होंने पुराने वसूलों में कुछ तरमीम की और इस अपनी नवीन ध्योरी को हिप्नाइज्म Hypnoism के नाम से प्रसिद्ध किया। डाक्टर ब्रैड ने सन् १८४३ ई० में इस पर एक पुस्तक लिख कर प्रकाशित की जिसका नाम 'न्यूरीहिप्ना-लोजी Neory Hipnology' अर्थात् (मस्तिष्कनिद्रा के निद्रांत) रक्खा। इस किताब ने एक दम लोगों का ध्यान इस ओर खींच लिया और वहाँ के बड़े २ साइन्सदा इसके सहायक बन गये। इसी तरह बढ़ने २ स्कॉटलैंड इत्यादि देशों में भी इसका प्रचार हो गया।

हिन्दोस्तान

घीरे २ हिन्दोस्तान को भी धारी आई। सन् १८३५ ई० में 'डाक्टर अजडैले' Dr. Azdabay साहब ने कलकत्ते के सिविल हॉस्पिटल में नये २ तंजुर्वे इसके द्वारा किये। कई सर्जिकल अपरेशन (चीर-फाड़) इसके द्वारा मरीजों को बेहोश करके किये गये जिनमें अपूर्व सफलता उनको प्राप्त हुई। गवर्नमेण्ट ने एक तहकीकाती कमीशन इसकी जांच करने के लिये नियत किया जिसमें नौ मेम्बर और एक सम्बाददाता था। कमीशन ने अपना फैसला मिस्मरेजम के मुआफिक दिया और उसका यह असर हुआ कि कलकत्ते में भी गवर्नमेण्ट की ओर से इस प्रकार के इलाज का एक शर्फाखाना खोल दिया गया और मेडीकल कॉलेज के तमाम विद्यार्थियों के लिये यह लाजिमी compulsory करार दिया गया कि यह हैमास तक मिस्मरेजम का कोर्स सीखें।

डा० मिस्मर साहब इन इल्म में जहां तक पहुंच पाये थे यह यह था कि हर बड़े जानदार में एक प्रकार की चुम्बकीय शक्ति होती है कि जिसके द्वारा यह दूसरों को प्रभावित कर सकता है और, उनके कष्टों को दूर कर सकता है और इसका नाम उन्होंने Animal magnetism रक्खा था। परन्तु बाद को दूसरे साइन्सिस्ट उसमें और भी आगे बढ़ गये। मशहूर हिप्पेटिस्ट "लेयाल्ट" ने यह तहकीकात की हर बड़े जानदार ही में नहीं बल्कि छोटे से छोटे प्रत्येक प्राणी में यह शक्ति रहती है और इसको वह "जुमेनेटिज्म" के नाम से पुकारने लगे। उनके

पश्चात् 'पारोडिगन' माहव अपनी गोज में इस नतीजे पर पहुँचे कि यह चुम्बकीय शक्ति एक प्रकार की पतली और ऐसी सूक्ष्म द्रव्य है कि जो बहुत जल्द एक स्थान से निकल कर दूसरे स्थान में चली जाती है और यह जानदारों ही में नहीं वरन् मंमार के हर एक पदार्थ में मौजूद है इसी लिये वह इसको मैग्नेटिक फ्लूइड magnetic fluid कहने लगे। इसी प्रकार मिस्टर जेनयेज और मिस्टर वार्डिक इत्यादि ने भी अपनी २ मन्मथियाँ प्रगट की और इसको थोड़ा आगे बढ़ाया।

होरा और सुवर्ण

इन प्रसिद्धि मिस्मरिस्ट डा० वार्डिक ने जो नई बात पश्चिमीय जगत को बताई वह यह थी कि जिन वस्तुओं के परिमाण अधिक घने होते हैं वह अपने अन्दर से इस प्रकार की किरणें फैलती हैं कि जो मनुष्य की शारीरिक और मानसिक स्थिति के लिये लाभदायक होती हैं। उनमें एक ऐसी आकर्षण शक्ति होती है कि जिसका बहुत शुद्ध सम्बन्ध शरीर और मन से रहता है। जवाहिरान में ये होरा अधिक गुणकारी हैं क्योंकि उसके परिमाण इतने घने होते हैं और ऐसे आपस में चुपटे होते हैं कि जो लोहे के इथोड़ों में भी नहीं टूटते और इसी लिये उसका मुख्य मनसे अधिक होता है।

घातुओं में सुवर्ण में यह बात पाई जाती है उसके बाद चाँदी का नम्बर है। इन वस्तुओं की शरीर

उनकी रगड़ शरीर पर लगने से मनुष्य अनेक प्रकार के रोगों में अपने को बचा सकता है। भारतवर्ष के लोग लाखों वर्ष पहिले से इस साइन्स को जानते थे इसी लिये उनके यहां सोने-चांदी तथा जवाहिरात के गहने पहिनने का रिवाज चला आता है। योरुप वालों ने डा० वाडिंक के जमाने में इन चीजों के महत्त्व को समझा है और इसी लिये वह लोग भी अब जेवर पहिनने लगे हैं।

इसी प्रकार हमेशा नये २ आविष्कार होते आये। बीसवीं सदी में 'मेडेम क्यूरी' ने एक अद्भुत धातु का पता चलाया है कि जिसको "रैडियम" कहते हैं। रैडियम के परिमाण सुवर्ण से भी अधिक चुपटे होते हैं, आजकल इस पर खूब ही खोज की जा रही है अनेक साइन्स की बड़ी २ सुसाटियाँ इसके गुणों के दरियापत करने में लगी हुई हैं। अब तक जो पता चला है उससे यह बात साबित हो चुकी है कि रैडियम धातु से एक प्रकार की अदृश्य किरणें निकलती हैं जो दूसरी वस्तु पर पड़ते ही उसके गुणों को बदल देती हैं। मनुष्य के ऊपर गिरने से उसके भावों को परिवर्तन कर डालती हैं। इसलिये रैडियम का मूल्य बाजार में बहुत ही ऊँचा है क्योंकि अभी ऐसी आशा की जा रही है कि यह धातु मनुष्यों के लिये उपयोगी कोई वस्तु है। इसी प्रकार चुम्बकादि पत्थरों का हाल है।

इसी जमाने में एक और डा० बैकोइन हुए। उन्होंने यह बतलाया कि यह शक्ति शरीर के मान तन्तुओं में से निकलती

हैं जिन को अङ्गरेजी में नर्वज (Nervs) कहते हैं। नर्वज एक प्रकार की नाडियाँ हैं जो जाल की तरह सारे शरीर में फैली हुई हैं। जिनका सैन्टर दिमाग में है वहाँ से रीढ़ की हड्डी में होती हुई शरीर के प्रत्येक भाग में चली गई हैं। इनके द्वारा ही शरीर का प्रबन्ध होता है। योग में निम्न नाडियों के शोधन का वर्णन आता है वह रक्तजहा वा वायुजहा नाडियाँ नहीं हैं, यही ज्ञान तन्तु हैं इन्हीं में से इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना हैं। पठ् चक्रों को भी यही नाडियाँ बनाती हैं और यह चक्र पीछे रीढ़ में हैं। उपरोक्त डाक्टर माडर ने यह सहस्रीकात की कि जिन लोगों के यह पट्टे तात्पर्य होते हैं उनमें मैग्नेटिक पावर ज़ियादा होती है और जिनके निर्गल होते हैं उनमें कम होती है। महाचर्य्य पालन करने वालों में यह तात्पर्य बढ़ जाती है। उन्होंने यह भी भावित किया कि आत्मविद्या (इल्म रुहानी) के मायन करने वालों की यह शक्ति बहुत बढ़ जाती है चाहे वह शरीर में दुर्बल-पतला ही क्यों न हो। उसके शरीर में तेज निकलने लगता है। और उसका चेहरा प्रकाशमान बन जाता है। इस तेज को अङ्गरेजी में 'ओरा' अथवा 'ओज' कहते हैं।

डा० होपर माडर ने प्रिवली क आलों से डम की और भी जान की और वह इस नतीजे पर पहुँचे कि जिस प्रकार लैम्प के चारों ओर प्रकाश की किरणें फैली रहती हैं उसी तरह प्रत्येक वस्तु के चारों तरफ एक प्रकार की रोगनी रहती है। यह रोगनी हलके वादलों की तरह दिखाई देती है और एक मनुष्य की

दूसरे में नहीं मिलती। मनुष्य के जैसे विचार होते हैं, जैसे कर्म होते हैं उसी के अनुसार उस के प्रकाश का रंग बन जाता है। एक महात्मा के अन्दर से निकलने वाले प्रकाश का और एक बदमाश आदमी के अन्दर से निकलने वाले प्रकाश का उतना ही अन्तर होता है कि जितना पृथ्वी और आकाश का।

उन्होंने अपनी पुस्तकों में जो कुछ इसका व्यौरा दिया है वह इस प्रकार है—महापुरुषों का प्रकाश-शुद्ध, निर्मल। देश भक्त का—गुलाबी। ज्ञान यान और शुभ कर्म करने वालों का पीला। दरपोक और शोकातुर मनुष्य का शरवती। निर्भय और वीर का नारंगी। आलसी और सुस्त आदमी का हरा। कामी और मोपी का सुर्ख। कुकर्मी और बदमाश का रूखा काला। जो लोग सूक्ष्म दृष्टि के द्वारा प्रत्येक मनुष्य के रंग को देख सकते हैं वह इसके द्वारा ही उसके भावों की पहिचान कर सकते हैं।

गुप्त रहस्य और साइकोमैटरी विद्या

पश्चिमीय विद्वानों ने एक और विद्या में भी उन्नति की है कि जिसको उनकी भाषा में "साइको मैटरी" कहते हैं। इस इल्म के माहिर कहते हैं कि मनुष्य, पशु, पक्षी, वनस्पति, पत्थर और धातु इत्यादि में से एक प्रकार की किरणें निकलती रहती हैं उनके द्वारा उस वस्तु का पूरा पता चलाया जा सकता है। साइको मैटरी साइन्स का जानने वाला एक ईंट को सिर्फ छूकर यह बता सकता है कि यह फलों भट्टे में पकी है; फलों बारीगर ने

बनाई है। उस कारीगर की इतनी उम्र थी, और ऐसा हुनिया था। फलौं आदमी उसको यद्दा लाया था। फलौं जगह से उसकी मिट्टी ली गई थी इत्यादि। इसी प्रकार वह मनुष्यों के अन्तरीय भावों को भी देख सकते हैं।

काशी के ठग

इस समय हमने काशी के ठगों का एक पुराना किस्सा याद आगया है। हम अपने पाठकों के मनोरंजन के लिये उसे नीचे लिखते हैं। इसके पढ़ने पर आपको यह भी पता चल जायगा कि भारत वर्ष में भी इस साइन्स साइको मैटरी के जानने वाले मौजूद हैं और वह विद्वान और महात्मा नहीं बल्कि ठग हैं।

बहुत दिनों की बात है मुन्शी खुशरूलाल हमारे रिश्ते में एक भाई होते थे, इलाहाबाद हाईकोर्ट में उनका एक मुकद्दमा था पाँच सौ रुपये लेकर वह इलाहाबाद पहुँचे। वकील ने कहा— मुन्शन की कार्यवाही में एक हफ्ते की देर है जब तक ठहरो। दूसरे दिन इन्होंने वकील माहिर से कहा कि हमारा कुछ काम तो है नहीं, हम यहाँ पड़े क्या करेंगे यदि आप कहें तो काशी यात्रा ही कर आयें। वकील ने कहा, अच्छा है, चले जाओ, पर-तु पचास रुपये हमें दिये जाओ, शायद खर्च की जरूरत पड़ जाये। इन्होंने पचास रुपया उन्हें दे दिये और खुद बनारस को पयान किया। वहीं रात को धर्म शाला में ठहरे। प्रातः गंगा

स्नान किया, टशन किया और भोजन करने के बाद आराम किया। चार बजे शाम को बाजार घूमने के लिये निकले। अनेके थे। साढ़े चार सौ रुपया बम्बनी में भरा हुआ कमर में बंधा था। यहाँ पर हम यह भी बता देना चाहते हैं कि मुन्शी हुंवर लाल निहायत ग़ूर मूरत, और फेशनेबिल जवान थे। रईसाना ठाठ में हमेशा रहते थे। ताकत भी दूतनी थी कि वो आदमियों को तो यह कोई चीज समझते ही न थे।

जब वह काशी के बाजार में घूम रहे थे, वो आदमी काले रंग के, तिलक लगाये, माला और जनेऊ गले में पहिने साफ़ सुधरे पहिणों के से बस धारण किये गये कम इनसे आकर चिपट कं रोने लगे। और कहने लगे-बेटा! बहुत दिन बाद देखा, क्यों। जब आये और कहाँ टहरे हो? तुमने हमें पहिचाना न होगा, हम तुम्हारे ही गाँव के रहने वाले हैं, तुम छोटे थे जब हम वहाँ से चले आये थे, बहुत दिना से उधर गये नहीं। तुम्हारे पिता से हमारी बड़ी मित्रता थी। हम हर समय यहाँ ही बैठते थे। तुम्हारे पिता का अमुन नाम था यह इतने भाई थे। इन दोनों का अन्त तो हमारे सामने ही हो गया था। और तुम्हारी उड़ी पहिण कि जिसका नाम 'यह था' उसका क्या नाम हमारे ही सामने फलों सम्बन्ध में हुआ था। यहाँ फलों जगह से आई थी। छोटी लड़की को जाने क्या हुआ? तुम्हारे पिता उमरे क्या ते लिये फलों जगह से जा चीन कर रहे थे, छोटी

लड़की का यह नाम था और तुम्हारा नाम क्या हम जानते नहीं हैं—तुम्हारा कुंवरलाल नाम है।

तुम भला क्या जानो, देगा—तुम्हारे घर के दक्षिण की ओर जो अमुक नाम के ब्राह्मण का घर है न, उसी में हम भी रहते थे वह हमारे कुटुम्बी हैं। उस मकान के भीतर तीन कोठे हैं, पूरा बाह्य कोठे में जिसके सामने छप्पर पड़ा है, वहीं हमारे रहने का मकान था। तात्पर्य यह कि उन्होंने ऐसे ० पैसे दिये और ऐसी बातें बतलाई कि कुंवरलाल को यह पुरा विश्वास हो गया कि यह लोग हमारे ही देश के हैं।

फिर बोले—बेटा ! हम दोनों का तो क्याह हुआ नहीं था। एक हमारी यहिन हमारे साथ हैं, वह तुम्हारी बुआ होती हैं। जब वह तुम्हारे यहाँ आने की सुनेगी तो बहुत तड़पेगी। इस लिये चलो उनसे मिल आओ, फिर तुम्हारा सामान भी मंगा लेंगे। जब घर ही गीजूद है तो फिर दूसरी अगह क्यों ठहरो। ऐसा कहते २ वह कुंवरलाल को अनेक गली कूँचों में घुमाते हुए एक बहुत बड़े और सुन्दान मकान में ले पहुँचे कि जिसका दरवाजा एक छोटी सी गली में था।

आगे-आगे वह और पीछे पीछे कुंवरलाल। मकान तीन चौक का था। तीसरे चौक में एक बहुत बड़ा कमरा था उसमें दो चारपाई छोटी सी पड़ी थीं और सारे मकान में कोई सामान नहीं था। अग कुंवरलाल के मन में सन्देह उत्पन्न हुआ कि यह लोग अवश्य ठग हैं और आज हम बड़े फंसे। हमारे पास

सादेचार सौ रुपया है। आज जान भी गई और रुपया भी गया। हिम्मत बँधी कि ऐसे दो तीन आदमियों को तो हम अकेले ही बहुत हैं और यहाँ से भागने पर भी ठोक न होगा इसलिये चलो आगे जो कुछ होगा देखा जायगा।

जब भीतर पहुँचे देखा—दो आदमी और बैठे चिलम पी रहे हैं और एक औरत चालीस वर्ष से ऊँची उम्र वाली, काली-कलूटी सिंदूर का टीका लगाये, खड़ी है। इनको देखते ही दीड़ के आई और बड़े प्रेम से चुपट कर फूट २ के रोने लगी। बेटा! आज बहुत दिन पीछे तुम्हें देखा। सब घर की कुशलसेम पूछी। योली—मैं पानी जाती हूँ कुछ मीठा खाओ, कपड़े उतार डालो। कुंवरलाल ने भी इस अवसर को अपने लिये लाभदायक समझा। साफा शिर से उतार के चारपाई पर रख दिया, डरडा हाथ का वहीं रक्खा, जनेऊ कान पर चढ़ा कर बोले-पेशाब कर लूँ अभी आता हूँ। ठगों ने पेशाब की जगह बताई परन्तु वह बाहर ही चलते गये परन्तु ठग इत्मीनान में बैठे रहे कि अब कहाँ जा सकता है अगश्य आयेगा।

जब यह दूसरे चौक को पार कर चुके और तीसरे में आगये तब शुवाह हुआ और इनके पीछे दौड़े परन्तु यह भी ऐसे भागे कि पीछे को मुँह भी नहीं किया और न किसी को पकड़ाई दी।

योड़ी दूर चौराहा था, वहाँ एक पुलिस का कान्स्टिबल पड़ा था उसको घटना सुनाई, उसने कई और सिपाहियों के साथ मकान पर घाटा बोल दिया परन्तु अब वहाँ चिलमों को राख के

मिया न चारपाई थीं, न इनका साफा और न ढण्डा और न कोई आदमी। इस प्रकार ठगों के पजे से इन्होंने मुक्ति पाई। उसी समय गद्दा पर जाकर प्रसाद चढाया।

यह हिन्दुस्तानी ठगों का इल्म है कि जिसको यूरोप वालों ने अपनी साइन्स में एक बड़ी चीज समझा है। जेब के रुपये पैसों को ठीक-ठिक देना या दूसरे और पते इस प्रकार के दे देना, यह बानीगरी हिन्दोस्तान वाले अब भी खूब जानते हैं थोरुप वाले इसको मिस्मरेजम का करिश्मा समझते हैं इमी का नाम "साइकोमैटरी साइन्स" है।

चुरी सुहवत

स्काटलैन्ड के मशहूर डाक्टर कोट लिखते हैं कि जो प्रकाश मनुष्य या दूसरी वस्तुओं से निकलता है, उसका अस्तित्व है वह ईथर (आकाश) में तरंगों (Vibration) उत्पन्न करता है। इस प्रकाश के साथ-साथ उस मनुष्य के भाव, उच्च व नीच विचार, स्वभाव और चाल चलन का असर भी शामिल होता है और वह ईथर के द्वारा दूसरों पर अपना अस्म (गिम्ब) डालता है और उसको अपना जैसा बनाता है। बदचलन और कमीने (नीच) मनुष्य की धारें 'निगेटिव' होती हैं जो दूसरों को नीचे गिराती हैं और 'पोजिटिव' के महापुरुषों की 'पोजिटिव' जो हमेशा दूसरों को ऊँचा उठाती रहती हैं और इसका फल मनुष्य प्रत्यक्ष देख सकता है। यहाँ तक ही नहीं, वह लिखते हैं कि जब मनुष्य किसी कोरे पागल पर कुछ मजमून लिखना चाहता है तो उससे

उन विचारों का फोटो कि जिनको वह लिम्पना चाहता था उसने लिम्पने से पहिले ही कागज पर आ जाता है और वह "साइको-मैटरी" के द्वारा दिखाई दे सकता है ।

भाव और वस्तुएँ

मनुष्य जिस प्रकार के भाव रखता है, जैसा उसका स्वभाव होता है तथा वह जिस प्रकार के कर्मा करता है उसका प्रभाव उसके मूय और शरीर तक ही नहीं रहता बल्कि उसके इत्तैमाल करने की तमाम वस्तुएँ चाहे कपड़ा हो, चाहे मकान या कोई दूसरी वस्तु हो उसके असर को लेती रहती हैं । इस तरह लेते २ थोड़े दिनों बाद वह उसी के रङ्ग में रङ्ग जाती हैं । पुराने लोगों में यह दस्तूर था कि दूसरों की इत्तैमाल की हुई चीजों से बहुत बचते थे किसी का उच्छिष्ट (मूँठा) भोजन नहीं करते थे किसी का मूँठा पानी नहीं पीते थे, और न किसी का उतरा हुआ कपड़ा पहिनते थे । इन सब बातों में रहस्य था कि जो इस 'साइकोमैटरी' साइन्स के द्वारा जाना गया है । यह साइन्स बतलाती है कि नेक और अन्धे स्वभाव के मनुष्यों की चीजों में नेकी और अच्छाई के परिमाण भर रहते हैं और बुविचार और बदे मनुष्यों की वस्तुओं में ऐसे विचार रहते हैं कि जिनके द्वारा दूसरों के शरीर और मन दोनों गन्दे हो सकते हैं और उनमें अनेक रोग पैदा हो सकते हैं ।

बाल और आँखें

माइन्स द्वारा यह बात भी साबित हो चुकी है कि मिस्मरेन्मी थोरा (थोज) का अमर शरीर के चार स्थानों में बहुत कुछ स्थिर होता है। १-तथा-२-आँख-३-हाथ और ४-पाँव। इसलिये मनुष्य को प्रचिन है कि इन चारों स्थानों की वस्तुओं से आवश्यक बचे, किसी दूसरे की चीज अपने काम में न लेवे। हिन्दू माताएँ अपने बच्चों को गड़ुधा यह उपदेश देती तुमने सुनी होंगी कि—किसी दूसरे का बंधा शिर में मत डालना, किसी की आँख की सलाई अपनी आँख में मत लगाना, किसी दूसरे की लाठी ब छड़ी हाथ में मत लेना और न किसी का जूता पहनना। इसमें दोनों बातें सामिल थीं। इनके द्वारा बहुत से रोगों के जर्मन(कीड़े) भी एक से दूसरे को पहुँच सकते हैं और साथ ही साथ मन भी गन्दा बन सकता है।

परन्तु उनकी यह शिक्षा किसी उच्च कोटि के महात्मा की इतनेमाल की हुई वस्तु के लिये नहीं होती थी बल्कि उनकी बरनी हुई तो अपने लिये लाभदायक और बरकत की चीजे समझी जाती थी। क्यों ? इसलिये कि उनके अन्दर शुभ गुण और शुभ मङ्गल भरे हुये हाते थे।

आध्यात्मिक मण्डलों में और बड़े २ सत्सङ्गों में इन बातों की ओर पूर्ण ध्यान रक्खा जाता है। साधन करने के समय तथा सत्सङ्ग में बैठने के समय संसारी माया में फंसे हुए मनुष्यों की किसी वस्तु को पास नहीं रहने देते वरन् एकाग्रता में गड़बड़

पड़ जाती है। इसलिये कि उस वस्तु में उसके मार्मिक के विचार भरे रहने हैं जैसा कि हम ऊपर बतला आये हैं कि यह विचार एक मण्डल बना लेते हैं, फिर जिस समय कोई मन को एकाग्र करता है, उस समय यह विचार उससे टकराते हैं और उसको घंचल बना देते हैं। हमको यहाँ पर एक दृष्टान्त याद आया है। दृष्टान्त सच्चा है और ऊपर की बात को बिलकुल साफ कर रहा है इस लिये नीचे बताते हैं।

दृष्टान्त

एक बेर महान शक्तिशाली महात्मा ... बैठे अपनी शिष्य मण्डली को आन्तरिक सत्संग करा रहे थे (आन्तरिक सत्संग उसको कहते हैं कि जिसमें गुरु अपने सम्मुख बैठे हुये शिष्यों के मनोधिकारों को रोक के अपनी शक्ति से एक दम उनको शान्त कर देता है। इसकी क्रियाएँ हैं जो कि महापुरुषों द्वारा जानी जा सकती हैं) उन्होंने अपनी दिव्य दृष्टि से देखा कि बराबर जोर लगाने पर भी किसी का मन स्थिर नहीं होता। मालूम हुआ कि यहाँ पर किसी अन्य (जो सत्संगी नहीं है) मनुष्य की कोई वस्तु है और वही अपने अन्दर में धारों फेंक २ कर इन नवीन विद्यार्थियों को गड़बड़ कर रही है। बोले—

“सब लोग आँखें खोल दो। देखो यहाँ किसी गैर सत्संगी की कोई वस्तु है” ? सब लोग दृढ़ होने लगे। लोगों ने कहा—यहाँ कुछ नहीं है। उन्होंने कहा नहीं फिर दूँ। कुछ न कुछ किसी

दूसरे की चीज अवश्य है वरना तुम्हारा चित्त चंचल क्यों हुआ । आज्ञानुमार दृढ़ होने पर पता चला कि कोई मनुष्य अपनी लाठी वहाँ रखकर बाजार गया है । हुक्म दिया—इमको दूर रख आओ और फिर भजन के लिये बैठो । ऐसा ही किया गया, और उम लाठी के हटाने ही मन एकाग्र हो गया । इसका कारण और कुछ नहीं था केवल यह था कि उम लाठी में चंचलता की धारें निकल निकल कर साधकों से टकराती थीं, और उनके चित्तको चंचल बनाती थीं । यह धारें लाठी की नहीं थीं बल्कि उस मनुष्य के विचार थे कि जिसके हाथ में वह लाठी रहती थी । इस प्रकार कपड़ों इत्यादि में भी यह विचार भर जाया करते हैं कि जो उन वस्तुओं के सेवन करने वाले के होते हैं ।

स्थान

विचारों के परिमाणुओं को सब से अधिक वृष्णी मीचती है । जिन स्थानों पर महापुरुष संत रहते हैं वहाँ की भूमि पवित्र और सात्विकी धारें अपने अन्दर से हर समय फैलती रहती है और ऐसे स्थानों में पहुँच कर मन अपने आसुरी भावों को त्याग के बिना परिश्रम के शान्त और प्रसन्न हो जाता है और जहाँ कामी, क्रोधी, दम्भी, और लालची इत्यादि निवास करते हैं वहाँ की जमीन अपवित्र और कुविचारों को निकालती रहती है । ऐसे स्थानों में बैठकर नवीन साधक ही नहीं बन कर उष कोटि के अभ्यासी भी अशान्त और परेशान हो जाते हैं ।

प्रमादी

हर प्रकार का गान वस्तुओं में मनुष्यों के अन्दर और भू-विचारों के अस्तर को अनि शीघ्र गीनना है। फल-कृत, मन्त्र-मिष्टान्न महापुरुषों के हाथ में जान ही शुद्ध और अपवित्र बन जाते हैं। उनको प्रेमपूर्वक राने से हृदय साक्षरकी भाव लेने लगता है। हाथ में ही नहीं बल्कि सम्मुख पहुँचते ही उनमें प्रभाव आ जाता है, इसी को 'प्रसाद' कहते हैं। मुमलमान प्रसाद को 'तथार्थ' कहते हैं—जिसके अर्थ हैं—वरकत देने वाली बीज अथवा वृद्धि करने वाली वस्तु।

अपवित्र, मन्त्र और नीच प्रकृति वाले मनुष्य ऐसी वस्तुओं को छुनकर अपवित्र कर देते हैं। यही कारण था कि भारत देश की ऋषि मण्डली छुआ-छूत का विचार बहुत करती थी। जिन लोगों का चाल चलन और व्यवहार ठीक नहीं होता था उनकी दी हुई वस्तु यह प्रमाण नहीं करते थे ताकि उनके साधन में रुकावट न हो।

अन्न

फल और मिष्टान के मुकाबिले में अन्न इस प्रकार के अस्तरों को और भी ज़ियादा स्वीचता है। अन्नों में गेहूँ और चने का नम्बर सर से अधिक है। जौ और चावल कम लेता है। इसलिये ही जव-चावल को सतोगुणी और गेहूँ-चना को रजोगुणी अन्न माना जाता है।

शुद्ध और धार्मिक कमाई वाले का धान्य सात्विकी वर्ति उत्पन्न करता है और चोरी, बेईमानी, चालाकी, रिश्वत, मूढ़ इत्यादि की कमाई वाला धान्य पेट में पहुँचते ही बुद्धि को भ्रष्ट कर देता है । ऐसे अन्न का गाने वाला मनुष्य अध्यात्मिक मार्ग में सब से पीछे रहेगा । वह जब तक इन बातों को नहीं त्यागेगा अथवा इस प्रकार के दूसरों के अन्न को ग्रहण करना नहीं छोड़ेगा तब तक वह आत्म उन्नति नहीं कर सकता ।

धान्य ही नहीं, भोजन के बनाने वाले, भोजन के परोसने वाले, और भोजन की ओर देखने वाले का असर भी भोजन में से गहृत जल्द प्रवेश होता है । यदि पकाने वाला और परोसने वाला माहुरण (हर समय भगवान की याद में रहने वाला है) तब तो उस भोजन से हमारी धृति शुद्ध हो कर हम को ऊपर उठायेगी और यदि शूद्र अर्थात् नीच प्रकृति का संसारी मनुष्य है तो भोजन के द्वारा वह अवश्य ही हम को पतित करके छोड़ेगा और ऐसा भोजन करते २ एक दिन हम अवश्य अपने साधनों को छोड़ नीच विचार वाले बन जायेंगे । इस विषय पर हमने अपनी पुस्तक आत्मनदेवी में विस्तार से लिखा है साधक उसे पढ़ें यहाँ पर संक्षेप ही से काम लिया है ।

ऐनीमल मिग्नेटिज्म

ऐनीमल मिग्नेटिज्म (कुब्जत हैवानी) वह शक्ति है जो हर जानदार में रहती है । यह दो प्रकार की होती है । एक-शान्ति-दायक और दूसरी गरम, इन्हीं को अङ्ग्रेजी में पोजिटिव (Pos-

itive) और निगेटिव Negative ग्रहण हैं। शरीर का दाहिना भाग पोजेटिव और बायाँ भाग निगेटिव हैं। यह शक्ति प्रत्येक रोम से हर समय निम्नला करती है। विशेषकर हाथ, पाँव और दोनों भोंओं के बीच के तिल जिसको योग की भाषा में 'आज्ञा चक्र' कहते हैं अधिक नर निम्नला हुई पाई जाती है। एकाग्रता के साधन करने से यह दोनों प्रकार की शक्तियाँ प्रबल बनाई जा सकती हैं। जिस प्रकार जल के प्रवाह को रोक कर उसको एक बार करके निम्नलने पर उसके बल का अन्दाजा लगाया कठिन हो जाता है उसी प्रकार मनोनिग्रह हो जाने पर मन की गुप्त शक्तियों का ज्ञान होजाता है। जिस समय वह उभर आती हैं मन वाञ्छित फल देती हैं और ससार में अनम्भन काम भी कर दिखाती हैं।

मिद्धियाँ

ऐसे सिद्ध उन शक्तियों के द्वारा यही २ करामाते दिखा सकते हैं। वह अपनी कल्पना शक्ति के सहारे सभी कुछ कर सकते हैं। योग दर्शन में धर्षण की हुई विभूतियों केवल मानसिक शक्ति के तमाशे हैं और कुछ नहीं। जो योगी साँसारिक वासनाओं से अपने को अभी अलग नहीं कर सकते, जिनको मान बढ़ाई तथा धन की इच्छा बनी हुई है, वह साँसारिक कार्यों में अपने इस अमूल्य निधि को खर्च कर डालते हैं और आत्म मुग्न में बंदिन रह जाते हैं।

सांभारा लोग, पसों की मज्जा मुश्रूया तथा प्रशमा करने को हमेशा तैयार मंडे रहते हैं। वाञ्छन कामिनी के लालच में उनको फमाकर उनकी उस कमाई से ध्यान लीन हैं और थोड़े दिनों के पक्ष-चान वह न उधर के रहते हैं न उधर के। धोमेराज दुनियां नारं इस प्रकार उनकी इस लीला-को लूटते हैं और उनकी कमाई से सहज ही में अपने कार्य-निकालते हैं। जब वह लुट-लुटा कर नगे रह जाते हैं तब कोई भी उन्हें नहीं पृच्छता। वन जो लोग ईश्वर समान उनको मान कर उनका पूजन करने थे, उनके ऊपर अपूर्व श्रद्धा रखते थे, आज वही उनकी घुराइयों पर तुल पन्त हैं, और कई प्रकार की निन्दा करते वेगे जाते हैं। यह मज्जा शक्ति शालिना महामाया के विचित्र खेल हैं अथवा यहाँ के स्वार्थी मनुष्यों की दशा है।

मान बढ़ाई दण्ड के बलि कर समार ।

जब कुछ देंगे हानता चयगुन धरे गवार ॥

चरण स्पर्श

हिन्दुओं के यहाँ बड़े लोगों के चरणस्पर्श करना तथा उनके चरण परमार के चरणामृत लेने का रिवाज प्राचीन काल से अतः भला आता है। कृष्ण महाराज ने सुदामा जैसे दीन-हीन माद्वरण के चरणों को बड़े प्रेम में धोकर उस जल को पान किया था। बड़े २ अधिपति ऋषि गणों के चरण पसारते थे और उसको सहुदुम्ब्र प्रेम के साथ पान करते थे। इसमें रहस्य था कि जिसको उस समय के विद्वानों ने सम्झा था। आज भी इस विगढ़ी

हुई दशा में हिन्दुओं के वालरू वृद्ध पुरुषों के चरण छूत देख जाते हैं यद्यपि इसके मर्म से यह अनभिज्ञ हों, परन्तु इसका लाभ उनको कुछ न कुछ अर्थ पहुंचना होगा। कारण पाँव और शिर का घनिष्ठ सम्बन्ध है। “मेडलाअवलाद्गोट्टा” से Nerves (नाड़ियाँ) निकलती हैं और जिनके द्वारा ओज सारे शरीर में बँटा करता है यह पाँव में जाकर समाप्त होती है जैसा शिर में, इसका केन्द्र है वैसे ही पाँव में एक मेंटर है कि जहाँ से टकरा के ओज फिर शिर की ओर लौटता है। चरण स्पर्श करने वाला शिर की ओर से नीचे जाने वाले ओज को उससे पींच कर, अपने हाथों के द्वारा अपने अन्दर दाखिल करता है और इसी जैसा पवित्र विचार और शक्तिवान बनने की कोशिश करता है। इसके द्वारा उसको यह लाभ होता है कि जिस वृत्ति को कठिन तपस्या से व्यर्थों में यह प्राप्त नहीं कर सकता था इसके प्रभाव से कुछ समय में ही वह उस जैसा बन सकता है।

चरणामृत

जल और दूध मैग्नेटिक पावर को बड़ी तेजी से अपने अन्दर भर लेता है यह बात साइन्स में साबित हो चुकी है उम तेमे जल के पान करने से विद्युत् शक्ति शरीर में बड़ी जल्दी प्रवेश हो जाती है इसीलिये रोगों के दूर करने के लिये सिस्मराइज़र तथा माइड फूँक करने वाले लोग बहुधा जल के द्वारा ही अपना

अमर पहुँचाया करते हैं। मिसमरेज्म वाले अपनी आंखों और उद्गलियों के पोरुओं से जल में विद्युत् शक्ति भग देते हैं कि हमको रोगियों को पिलाने को देते हैं। मंत्र और जादू-टोना वाले कोई मंत्र पढ़ कर उस पर फुंरु मार देते हैं इस प्रकार के जल में असर आ जाता है और वह रोगों के लिये औषधि का काम देता है। इस प्रकार का जल शारीरिक रोगों के दूर करने के लिये लाभदायक हो सकता है परन्तु मन और बुद्धि के विकारों (रोगों) पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता। मन और बुद्धि को नीरोग या शुद्ध करने के लिये तो महापुरुषों का परमेश्वर ही काम कर सकता है। यदि वह पूर्ण श्रद्धा और सद्भावों के साथ ग्रहण किया जाय और साथ ही साथ वह मनुष्य भी कि जिसके चरणों में हमने प्रभाव ग्रीचा है निर्विकारी तथा सद्गुणों की मूर्ति हो। विकारी मनुष्यों के जल में विकार आते हैं और वह हमको और भी गंदा और अपवित्र कर देते हैं इसलिये इस कार्य को बहुत सोच समझ के करना उचित है।

हाथ मिलाना ।

पाँच के बाद ओज का दूसरा सैन्टर हाथों में है। हाथों में से हर समय यह धारें निकलती रहती हैं। क्रिया जानने वाला मनुष्य इस शक्ति को किसी समय भी तेज कर सकता है। नेजी के समय बड़े प्रबल वेग से विद्युत् शक्ति हाथों से ग्यारिज होने लगती है उस समय हथेली और उद्गलियों में एक प्रकार की मुर-मुराहट भी अनुभव होती है जिस समय ऐसा मालूम देने लगे

उस हाथ से कोई भी काम ले सकते हैं। ऐसे हाथ को दूसरे के शिर पर रख के उसके भावों को बदल सकते हैं। रोगियों के शरीर पर फेर के रोगों को दूर कर सकते हैं। जल में उड़ली जाल के उम जल को शक्तिवान् बना सकते हैं। तथा अन्य मनुष्य के हाथ से हाथ मिला कर उसको अपनी ओर खींच सकते हैं। बालक स्त्रियों और निर्धन पृथ्वी के प्राणियों पर ही इसका प्रभाव होता है। दृढ़ संकल्प (Strong will) वाले मनुष्य पर कोई असर नहीं होता। आज बल अनेक बदमाश फकीर इस प्रकार के करियरे करने हुये देखे जाते हैं। इसको इस प्रकार की कई घटनायें मालूम हैं नीचे उनमें से एक आपको भी सुनाते हैं।

घटना

एक महापुरुष मैनपुरी डिस्ट्रिक्ट बोर्ड के चर्नक्यूटर स्कूल में अध्यापक थे। यह मुसलमान थे। शाम को यह अपने मकान पर बैठे थे, पास ही एक इनके स्कूल का विद्यार्थी बैठा था जिसकी आयु सत्तरह वा अठारह वर्ष की थी और जाति का ब्राह्मण था। एक भूरा-नंगा, हाथ-पावों में लुंज मुसलमान फकीर आवाज देता हुआ आया। “भूरा हूँ कोई रोटी पिलाओ” इन्हें दिया आ गेट, बुलाया भोजन पिलाया, पानी पिलाया। जब वृत्त होकर चलने लगा, उसने दूसरे हाथ के सहारे अपने एक लुंज हाथ को उठाया और उम बालक के सिर पर फेर कहने लगा—“बड़ा सुन्दर बालक है। इतना कहते ही उम नवयुवक के होश जाते रहे,

उसकी आँखों में सुखी आगई और वह मनवालों की तरह उसके पीछे चलने लगा ।

यह बदमाशी देख इन्हें क्रोध आगया । बोले—“ओ नमक हराम सृष्टर । हमने गरीब समझ तुम्हें गाना गिलाया और तेरे हमारे साथ ही यह हरकत की । ठहर अभी हम तुम्हें ठिकाने लगाते हैं” । यह कह कर इन्होंने कौरन ही अपने गुरु का स्मरण किया और ध्यानावस्थित हो उनकी सारी शक्ति को र्ग्राह लिया । अतः तो वह तडपने लगा । माफी चाही परन्तु इन्होंने उसे घक्के दे बाहर निकाल दिया । और उस दृष्टि को उसके पजे से बचा लिया । अनेक साधु छोटे-बच्चों को इसी तरह चुरा ले जाते हैं, उनके साथ दुराचार करते हैं और उनकी अपना चेला बना भिक्षा मगगाते हैं और सेवा लेते हैं । गेरुआ वस्त्र धारण किये अनेक ईसाई भी इसी प्रकार बच्चों का उठाने देखे जाते हैं । साधु-आना वेप धारण किये हिन्दू, मुसलमान और ईसाई तीनों फिर्की के बदमाश मनुष्य इस प्रकार के काम करते देखे जाते हैं वह केवल एक क्रिया है जो कि थोड़े दिन के अभ्यास से आ जाती है । यूरुप वालों के यहा इसका नाम भी “मिस्मेरेज्म” है ।

मुसलमान और ईसाई

जैसे कि हिन्दुओं में चरण स्पर्श करने का रिवाज है वैसे ही मुसलमान और ईसाइयों में हाथ मिलाने का दस्तूर है । साधारणतया प्रत्येक मनुष्य एक दूसरे से हाथ मिला कर अपने प्रेम का परिचय देता है । परन्तु जिन समय वह लोग किसी ओज्जरी

महात्मा से हाथ मिला चुकते हैं तो अपने हाथों को आंखों और हृदय पर ले जाते हैं और उस ओज को जो उसके हाथों से गीष् के अपने हाथों को भरा था अपने हृदय और आंखों में दारिद्र्य कर देते हैं। कभी २ ऐसे पवित्र हाथों को गोसा देते (चूमते) हैं, उन सब का तात्पर्य एक ही है।

मेद

अथपि इन दोनों क्रियाओं द्वारा हम ओज ले सकते हैं परन्तु आध्यात्मिक उन्नति के लिये चरणस्पर्श अधिक लाभदायक है। कारण—चरणस्पर्श करते समय, हमारा अहंकार टूटता है। शिर के झुकते ही मिथ्या अभिमान का चूर होने लगता है और हम थोड़ी देर के लिये छोटे बन जाते हैं। अभिमान का पर्दा ही हमको विमुख किये हुये है। जितना २ इसको हम तोड़ते जायेंगे उतने ही उसके समाप को बढ़ते जायेंगे। चाहे किसी प्रकार भी हम अपने अहंकार को दूर करें। ईश्वर प्राप्ति उसी समय हो सकेगी कि जिस समय निर्हंकार बन जायेंगे। बारम्बार शिर झुकाने तथा छोटे बनने के भाव लेने से हमारा गर्व हमसे जल्दी छुट जाता है। हाथ मिलाने समय यह बात नहीं होती उस समय हमारे अन्दर अहंकार उभरा ही लगभग मौजूद रहता है कि जितना पड़ले था।

हानि

चरण स्पर्श करने वाले को जहां लाभ होता है वहां चरण

मरन म पिरथम जो मर, अजर अमर सा हाथ ॥
 कबीर मन मृतक गया, दुबंछ भया शरीर ।
 पाछे लागे हरि किये कहत कबीर, कबीर ॥
 रोड़ा हो रहु घाट का तन सापा अगिमान ।
 सोभ मोह गुण्या तन, ताहि मिले निम नाम ॥
 कबीर घेरा सत का, दासबहू का दास ।
 अथ तो प्यसा हो गया, जस पाव तले की घास ॥ (कबीर)

आँख

हाथ, पाँव और त्वचा मे किस प्रकार विशुद्ध शक्ति निरलती है और उसके द्वारा क्या-० काम किये जा सकते हैं इसका विवरण सन्नेप में हमने यथा दिया । अब आँख के सम्बन्ध में नीचे लिखते हैं । आँख शरीर का वह द्वार है कि जिसके द्वारा मनुष्य के भाव हर समय बाहर निरलता करते हैं । आँख घबला देती है कि यह मनुष्य कोष में डूब रहा है य शान्त है । धन लोलुप और लालची की आँख चञ्चल होती है । चोर और ध्वभियारी कामी की आँख में ठहरान नहीं होता । निर्धन और निपमय की आँख दूम्रे के सन्मुख नहीं उठती । दयानान की आँख में शील होता है । घनी और उद्दाम की आँख धीरता प्रगट करती है । सरल स्वभाव और सतोषी की आँखों से शान्ति टपकती है । राटक और मेस्मेरेज्म करने वालों की आँखों में

करना आजाती है। योगी की आँगा से सूर्य और तेज भलनता है, और महापुरुषों की आँखा में प्रेम और आकर्षण की धारें निरन्तर करती हैं। साधु और असाधु की पहचान आँखों द्वारा ही की जाती है। किसी मन का कथन है —

“साध की देख आँख और माथा”

मन्त्रों का मरग चौड़ा और ऊँचा होगा उसमें से तेज भलकता हुआ दृष्टिगोचर होगा और उनकी आँखों में गिन्धावट होगी। सन्यासियों और त्यागियों की आँखों में रसापन होगा इत्यादि। तात्पर्य यह है कि शरीर में आँख ही वह दर्पण है कि जो आन्तरिक भावों का चित्र बाहर लाने दिखाने है।

यह आँखें शरीर में तीन होती हैं, दो आँख बाहर दिखाई देती हैं। और एक आँख गुप्त रहती है। जिन आँखों को हम देखते हैं उनकी बनावट नारंगी की तरह गोल है इन गोल आँखों का जो भाग बाहर रहता है वह आँख नहीं है, वह एक लैन्स (शीशा) है कि जिसके बीच में एक काली पुतली होती है और इस काली पुतली के बीच में बिलके बराबर एक छिद्र होता है उसमें होकर आँख अपनी किरण फरुनी रहती है और प्रत्येक वस्तु का चित्र अपने अन्दर लेती रहती है आँख को शक्ति इसके उस सिरे पर रहनी है कि जो इस लैन्स के विरुद्ध मुकाबिल में दृष्ट के करीब अन्दर की ओर है।

शिव नेत्र

जिस प्रकार यह आँखें अन्दर हैं, वसी तरह तीसरी आँख भी भीतर सस्तिष्प में है, इसका स्थान चोटी से लग भग 1½ इंच नीचे पीछे की ओर है। यहाँ से यह अपनी किरणें जिस छिद्र के द्वारा बाहर फेरती है वह दोनों भोओँ के बीच बीच है। सत लोग इस स्थान को 'तिल' और योगी इसको आज्ञा-चक्र कहते हैं। इसका रंग शुभ्र शुभ्र के तारे की तरह है। व्यवहार के समय अधिकतर मन इसी स्थान से बाहर जाकर काम करता है। इसलिये फोर्ड २ पथाई इसी को मन का स्थान बतलाते हैं।

यह तीसरा शिव नेत्र साधारण और संसारी जनों का बन्द रहता है। जो लोग साधन और अभ्यास के द्वारा ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति में जुट पड़ते हैं उनका कुछ काल के पश्चात् यह नेत्र खुलने लगता है। जितना ० यह खुलता जाता है उतना ० ही साधक को तत्त्व ज्ञान प्राप्त होने लगता है। पूर्ण खुल जाने पर यथार्थ ज्ञान हो जाता है। इस प्रकार धारम्भार होते होते एक दिन वह आ जाता है कि जब उसका पूर्ण अधिकार उस पर हो जाता है ऐसा अनुभव किसी समय भी आवश्यकता पड़ने पर नसको गोल सकता है और बन्द कर सकता है।

मतसंग

जिस समय कोई तत्व दर्शी महापुरुष इस नेत्र को खोल के बैठता है तो उसके अन्दर से एक बड़े प्रवल वेग के साथ विद्युत्

शक्ति बाहर-निम्न करने लगती है यह उमड़ी Electric power दोनों भोनों के बीच आताचरक स्थान में निम्ना करती है। यह धारें निकलते ही वायु मंडल में कंपन Vibration उत्पन्न कर देती है यहां के राजसी और तामसी त्रिचार वातावरण से निकल के भागने लगते हैं और उस वातावरण atmosphere में शक्ति छा जाती है।

रजो गुण के योग के समय हृदय में वासनायें और इच्छायें उठा करती हैं। सतोगुण वर्तमान होने पर शक्ति आनन्द, ठहराव और त्रिचार अनुभव होता है यह प्राकृतिक नियम है। ऐसे समय समीप बैठे हुआ प्रत्येक मनुष्य सतोगुण रूपी अमृत जल में डुबकी लगाने लगता है और एक अद्भुत आनन्द और शक्ति का अनुभव करने लगता है। इसी का नाम सतसंग है।

जिस मनुष्य के पास बैठ के हृदय की सारी व्यथायें दूर होजायें तथा मन की उथल पुथल बन्द हो जाय उसके लिये यह अनुमान कर लेना चाहिये कि इसका शिव नेत्र खुल गया है।

शिव

शिव के अर्थ कल्याण कर्ता के हैं। यह ज्ञान का अधिष्ठाता है, जिस स्थान पर यह देवता निवास करता है वसको शास्त्रों ने

वैलाश कहा है । कैलाश हमारे अन्दर मास्तक में है इस का रंग शुभ्र स्फटिक मणि की तरह 'स्वेन' है । उसमें अधिकार नहीं है । हमारे अन्दर में जितना अधिकार का कालोद्भूत होती जाती है, तथा जितने अधिकार हम प्रकाश में आते जाते हैं उतने हम वैलाश को और बढ़ते जाते हैं और हम को ज्ञान के सूर्य की किरण अनुभव में आने लगती है । प्रकाश के द्वारा उन शुभ्र रहस्यों का भेद खुलता है जो कि जगद् विधायी माता ने गोपनीय रखे हैं । हमारी दृष्टि सूक्ष्म होती जाती है और हम उस दृष्टि से सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म तत्त्वों को देखने लगते हैं ।

आकाश तत्त्व सूक्ष्म बतलाया जाता है परन्तु मन, बुद्धि आह्वार तत्त्व इससे भी सूक्ष्म हैं शिवनेत्र के खुलने पर इन तत्त्वों का रूप प्रत्यक्ष हमको दिखाई देने लगता है, यहाँ तक संसार समाप्त हो जाता है । अत्र साध्य मतानुसार एक ही तत्त्व देखने को रह जाता है कि जिसको आत्मा, परमात्मा वा ब्रह्म कहते हैं । लेकिन इस ब्रह्म और संसार के बीच में एक और चीज भी बहती हुई अनुभव होती है कि जिमरा नाम महामाया, शक्ति वा प्रकृति है । इस प्रकृति का भी रूप है जो शिव नेत्र के द्वारा सम्मुख लहरें मारता हुआ दिखाई देता है । इस रूप का वर्णन करना अति कठिन है इस लिये कि वह सूक्ष्म ही नहीं है बल्कि महा कारण अवस्था में है । जगत् के सारे पदार्थों का गर्भ धारण किये हुये जगद् जननी ब्रह्मा विराज रही है । ब्रह्म निराकार है, जगत् साकार है और यह अनुपम दिव्य शक्ति न साकार है, न

में अपने को और अपने माथियों को ले जाना ही वह अपने लिये कर्तव्य समझता है।

सुख-दुःख

सुख और दुःख माने हुये हैं जिस समय तुम यह समझ जाओगे कि अमृत कष्ट का परिणाम हमारे लिये लाभदायक है तो उस कार्य के लिये कठिन परिश्रम करते हुये भी तुम दुःखी नहीं होंगे। घन की इच्छा रखने वाला मनुष्य वर्ष के पर्वतों का चौराहा हुआ तथा मरुभूमि के रेतीले मैदान में अपने पाँवों को कुलसाता हुआ भी दुःखी नहीं होता। कामी पुरुष अपनी प्रेम पात्रिका के मिलने तथा अपनी काम पिपासा बुझाने के लिये क्या कुछ नहीं करता परन्तु कभी दुःखी नहीं होता। क्यों ? इसलिये कि वह समझ रहा है कि इसके फल स्वरूप मुझे मनावांछित वस्तु प्राप्त होने वाली है यदि ऐसा वह न समझता होता तो उस कार्य के करने में उसको अत्यन्त कष्ट होता। इसी प्रकार भ्रम का पर्दा हटा के जिस समय रोगी वा दुःखी मनुष्य जब यह जानने लगता है कि इसके भोग हो जाने पर ही मैं अपने निज स्थान की ओर (कि जहाँ सुख ही सुख है और जहाँ के आनन्द का कोई वर्णन नहीं कर सका) बढ़ सकता हूँ। परमहित चिन्तक पिता जगदीश्वर अपने धाम में बुलाने के लिये मेरे प्रारब्ध कर्म भोग करा रहा है। एवं अपनी प्यार की गोद में उठाने के लिये कल्याणमयी 'माँ' हमारे मलों को साफ कर रही है तो उस समय अत्यन्त कष्ट होने पर भी हमारी आशाएँ हमको दुःखी नहीं

होने देंती । भविष्य की लालासा में हम उस समय विपादाओं का आवाहन करने लगते हैं और गुश रहते हैं । देहली के प्रसिद्ध उर्दू कवि 'मिहिर' सायुश्वाता युनि के मनुष्य थे । आप कहा करते थे—

ॐ ब्रह्मा ! श्रा, कि तू मेरे लिये बरकत दोगी ।

मेरे पदों में तुपा, सायूद की रहमत दोगी ॥

परन्तु यह ज्ञानवानों की धान है ज्ञानी सुख और दुःख दोनों में ईश्वरीय दया का अनुभव करना है और एकरस शान्त रहता है । अज्ञानी मूर्खता के धक्के से थोड़ा सुख मिल जाने पर आपे से यादिर हो कर्तव्य का विचार त्याग आसुरी कर्मों में अपने को फंसा देता है और दुःख के छींटे के पड़ते ही इतना चिह्न हो जाता है कि सहन लगता है । फिर उस समय 'हाय-हाय' के सिवा उसके मुख में कोई शब्द निकलता हुआ ही नहीं सुनाई देता यह थोड़े से क्षण को भी सहन नहीं कर सकता । घबड़ा जाता है । इस लिये कि उसके मर्म से अनभिज्ञ है । ज्ञानीजन भोग कराने का प्रयत्न करने हैं और मेस्तराइजर भोग छुटाने का यत्न करते हैं यह इन दोनों का अन्तर है ।

श्रेय मार्ग व प्रेय मार्ग

यह दो रास्ते हैं जो एक उत्तर को जाता है और दूसरा दक्षिण को, अथवा एक पूर्व को गया है और दूसरा पच्छिम को, इसके बीच-बीच एक मैटर है जिस पर मनुष्य खड़ा है यह

चाहे अपने को उत्तर को लेजाये और चाहे दक्खिन की । जो लोग उत्तर की ओर जायेंगे वह दक्खिन को न जा सकेंगे और न दक्खिन देश की उनको कोई खबर होगी क्योंकि दक्खिन की ओर उनकी पीठ है और पीठ में आँखें नहीं होती आँखें सम्मुख हैं । और इसी प्रकार जो दक्खिन की दिशा को चलेगा उसको उत्तर की कोई खबर न होगी और न वह उत्तर के पवित्र स्थान में पहुँच सकता है । ऐसा नहीं हो सकता कि एक ही आदमी एक ही समय में दोनों ओर का सफर कर सके । मिस्मेरेडम का साधन प्रकृति वादी materialism और अहङ्कारी बनाता है और योग आत्म वादी Spiritualism और निरहङ्कारी बनाता है । यह दोनों का भेद है ।

भविष्य तथा स्वर्ग और नर्क

उत्तर की ओर जाने वाले मुसाफिर को चाहे इस समय भले ही थोड़ा कष्ट उठाना पड़े परन्तु आगे चलकर उसके लिये एक दिन ऐसा आता है कि जिसमें वह हिमालय की तपोभूमि में पहुँच कर कैलाश के दर्शन करेगा । मान सरोवर के अमृतमयी जल में डुबकी लगायेगा, पतित पावनी सुरसरी गंगा का पीयूष बिन्दु अपनी जिह्वा की नोक पर लेकर अमर बनेगा । उस समय वह कृतकार्य हो अपने आने जाने (आवागमन) से मुक्त हो कर शान्ति और आनन्द के दिव्य लोक में अपने को देखेगा । दुःख और अशान्ति का सामना भी उसे कभी नहीं होगा यह श्रेय अर्थात् कल्याण के मार्ग पर चलाने का फल मिलेगा ।

दूसरी ओर अर्थात् प्रेय मार्ग (प्यारा रास्ता) पर चलने वाले पथिक दुर्दशा में पड़ जायेंगे। उनको कुछ दूर आगे चलकर हो कष्टों का सामना करना होगा। अन्त में समुद्र के खारी जल में डूबते हुए दिग्राई देंगे। अनेक भगर-भरुद्ध और घड़ियाल मुँह फाड़े हुए उनपर आक्रमण करेंगे। भँवर में पड़े हुए प्राणी की तरह यह चिकलता के साथ अपने को डूबता हुआ देंगे। वहाँ पर कोई बचाने वाला ब रक्षा करने वाला उनका न होगा। नचिकेता और यम के सम्न्वाद्य के रूप में उपनिषद् बतलानी है—

अन्यच्छ्रेयोऽन्य दुस्तैव श्रेयस्ते वमे जानार्थे पुरर्थे विनीतः ।

तयोः श्रेय आददानस्य साधु भवति हीगतेऽप्याद्य उ प्रयो वृथीते ॥

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्य मेतस्मै सम्परीत्य विविनक्ति धीरः ।

श्रेयो हि धीगोऽभिप्रेयसो वृणीते प्रये मन्दो योग बोधा वृणीते ॥

अर्थात्—श्रेय मार्ग और है, और प्रेय मार्ग और है। यह दोनों ही भिन्न २ फल वाले हैं। मनुष्य के लिये और कोई मार्ग ही नहीं है यह इन दोनों में से किसी एक में अवश्य बँधा रहता है। श्रेय-कल्याणकारी, बंधन से छुटाने वाला है और प्रेय बंधन में फँसाने वाला है। इसमें पढ़कर मनुष्य लक्ष्म के फल से पतित हो जाता है, श्रेय-निवृत्ति है, ज्ञान है और आनन्द है परन्तु प्रारम्भ में कष्ट दायक है। और प्रेय-अविद्या, है, प्रवृत्ति है और विषयवासनाओं का मार्ग है, यह आदि में सुखकारी प्रतीत होता है परन्तु इसका अन्त बहुत बुरा दुखदाई है। मनुष्य

में पड़कर 'प्रेय' को ही सब कुछ समझ बैठता है, उसी पर चल पड़ता है और अन्त में पड़ता है। श्रेय मार्ग पर-आदि में कष्ट दायक होने के कारण लोग कम चल पाते हैं परन्तु जो वीर मन को थोड़ासा कस के उन कष्टों को मेलते हुये दृढ़ता और साहस के साथ आगे बढ़ जाते हैं उनका कल्याण हो जाता है और वह हमेशा के लिये दुःखों से छुट जाते हैं।

सार यह है कि जो धन, वैभव और मान बढ़ाई तथा मन की विषयलिप्सा में फँसकर संसार के ही हो रहते हैं वह प्रेय मार्ग के जाने वाले हैं। अभी चाहे वह भगन हो लें पर थंडे दिन पश्चात् उनको यातना सहनी पड़ेगी, और नर्क का दुःख मेलना पड़ेगा। उस समय शिर धुनेंगे और पछितायेंगे और जो श्रेय मार्ग हैं वह मङ्गलानन्द का रस पीयेंगे और सुख होंगे।

श्रेय परमार्थ है, और प्रेय संसार है। श्रेय विद्या है और प्रेय अविद्या है। श्रेय आत्मा की ओर ले जाता है और प्रेय दुनियाँ में लाके फँसा देता है। श्रेय मङ्गलानन्द का रस पान कराता है, और प्रेय विषयानन्द का भोग कराता है। यह निवृत्ति है, और यह प्रवृत्ति है। यह हितकारी है और यह अहितकारी है। मनुष्य को उचित है कि अपने हानि-लाभ तथा कर्तव्य-अकर्तव्य पर विचार करता हुआ अपने लिये मार्ग पकड़े और फिर हिम्मत और धैर्य के साथ कष्टों की परवाह न करता हुआ चलता चले।

मैत्तरेयम करने वाले, तथा मान-बढ़ाई या प्रशंसा के लिये सिद्धि या शक्तियों से काम लेने वाले योगी संसारो जनों की तरह प्रेय मार्ग के ही पथिक हैं न कि श्रेय के, इसलिये कि जैसे और दुनियाँदार वैसे ही यह भी पृथक्के दुनियाँदार। हम इन मज्जनों से अपील करेंगे कि इन भ्रमों को त्याग यह ईश्वर भजन में वृत्त-चित्त हों। इसके द्वारा उनका ही उद्धार नहीं होगा बल्कि वह जगत् के अनेक प्राणियों को इस भव बन्धन से मुक्त करने में समर्थ होंगे।

1

बाल

बालों का प्रकृति से बहुत ही घनिष्ट सम्बन्ध है। बाल मनुष्य के सम्पूर्ण विचारों को तथा उसके गुण-अवगुण को खींच के अपने अन्दर भर लेते हैं। मनुष्य के जैसे भाव और जैसे विचार होंगे वह सब सूक्ष्म रूप से बालों में आजायेंगे। तुमने देखा होगा कि कई लोग केवल किसी मनुष्य के शिर से पटे हुये बालों को ही छूकर उसका सारा हाल बता देते हैं। इसका कारण और कुछ नहीं है केवल बालों की परीक्षा है जो जो लोग इस विद्या का अभ्यास कर लेते हैं वह बालों द्वारा ही सब कुछ जान जाते हैं।

बाल मैग्नेटिक पावर को देर में खींच पाता है परन्तु जब उसमें असर आ जाता है तो उसके द्वारा बड़े २ काम हो सकते

हैं। साइकोमैटरी विद्या वाले दूर देश के रोगियों से बाल मगा कर उसके रोग का पूरा ज्योरा लिख भेजते हैं। प्राचीन काल के जादू और टोना इत्यादि में बालों से बहुत काम लिया जाता था। डाकनी स्त्रियाँ चोरी से दमरे के घन्चों के बाल काट लाती थीं और उन पर अमल करती थीं। बहुत दिनों की फर्कपावाद की बात है हमारे एक मित्र की आयु तीस वर्ष से उची हो चुकी थी। बिचाह हुये भी बहुत समय हो चुका था परन्तु सन्तान थोड़ी न थी। उनकी बृद्धा मा और स्त्री को यह चिंता बहुत मताया करती थी। किसी ने कह दिया कि किसी पुत्रवती स्त्री के शिर के जूड़े के यदि थोड़े से बाल काट के तुम मुझे दे सको तो मैं एक ऐसा उपाय करदू कि जिससे तुम्हारे सन्तान होने लगे। बहुत दिनों तक यह दोनों सास-बधू इसी ताकम रहीं परन्तु कहीं मौका नहीं लगा।। एक दिन घर पर इनके यहा कुछ स्त्री-पुरुष मेहमान आये, वह इनके घनिष्ठ सम्प्रन्धी थे। उत्तम भोजन तैयार कराये गये, सबको आदर पूजक मिलाने गये, और सब को आराम से सुला दिया गया।

रास्ते की थकी माँटी यह मोभाग्यवती जब आराम की निद्रा लेने लगी इन दोनों स्थान्ध स्त्रियों ने उसके एक बालिशत जूड़े के बाल कैंची से काट के कहीं गायब कर दिये और आप दोनों दूसरे कोठे में जा सोई।

सुबह को इसकी चर्चा फैली, बड़ी लडाईयाँ आपस में हुई १२-१३ स्वार्थी विमकी मुनता है उसे गर्म हया नहीं होती अन्न

में वह लोग सब उसी समय वहां में चले गये। पीछे क्या हुआ हमको पता नहीं है।

कंधी

शरीर में जो कुछ भी गुण-अगुण तथा रोग होते हैं उन सब का बहुत ज़ियादा असर वालों में मौजूद रहता है। वालों से क्या ले लेता है, इसी लिये पुराना नियम था कि किसी दूसरे का कंधा अपने शिर में नहीं ढालते थे। वालों से क्या नितनी अधिक नादाद में चुम्बकीय शक्ति मीचता है इसकी परीक्षा की एक क्रिया नीचे लिखते हैं प्रत्येक मनुष्य इसको आजगा नक्ता है :—

परीक्षा

हलफे और सफेद कागज के छोटे-छोटे टुकड़े फाट के जमीन पर रखलो, फिर लकड़ी या सींग के एक बंधे को लेकर बड़े धार अपने शिर में फेरो, (कंधा फेरने के समय बाल मिलजुल खुम्क हों उनमें तेल व ग्लेसरिन इत्यादि कोई वस्तु न पड़ी हो) फिर उस बंधे को कागज के टुकड़ों के समीप लाओ। तुमको देख के आश्चर्य होगा कि वह कागज के टुकड़े पृथ्वी में चढ़ कर बंधे में चुपट गये हैं परन्तु वह असर थोड़ी ही देर रहेगा।

मृतरु

जीवत प्राणी ही में नहीं, बल्कि मृतरु शरीर के बालों में

भी विद्युत् शक्ति ४८ घण्टे तक पाई जाती है उसकी परिज्ञा भी इस प्रकार कंधे द्वारा होती है ।

रोगी

बालों की शक्ति जानने के लिये यूरुप के साइंसदानों ने कई प्रकार की परीक्षाएँ रोगियों के द्वारा की हैं । किसी रोगी के शिर के बाल स्वरथ (तन्दुरुस्त) मनुष्य के बाँध देने से वह रोग पैदा हो जाता है कि जो उस रोगी को था ।

जैसे एक मनुष्य के शिर के किसी भाग में दर्द रहता था उसके थोड़े बाल काट के किसी तन्दुरुस्त आदमी के शिर पर बाँध दो (परन्तु इसके बालों को उत्तरे से मुड़ा देना चाहिये) आप देखेंगे कि तीन या चार घण्टे के भीतर इस मनुष्य के भी उमी भाग में दर्द होने लगा है कि जिस भाग में उसके था यह सब बातें बतला रही हैं कि बाल बहुत कुछ जानदार के असर को भीचते हैं ।

आसन

भजन पूजन के लिये सबसे श्रेष्ठ कुशामन है । इसलिये कि 'कुश' किसी प्रकार के अमर को नहीं लेता । पृथ्वी के अन्दर विद्युत् शक्ति (Electricity) रहती है पृथ्वी के परिमाणुओं में मनुष्य व पशुओं के गुण-अवगुणों का प्रभाव रहता है । 'कुश' उन सबको पृथ्वी में ही रोके रहता है । साधक व अभ्यासी तक उसका प्रभाव नहीं पहुँचने देता कुश के इन गुणों को जान

के ही ऋषियों ने कुशासन सबसे अधिक पमन्द किया था ।

मनुष्य जब एकाग्रता के साधन करता है तो उस समय शरीर के अन्दर रहने वाली विद्युत् शक्ति बड़े प्रबल वेग के साथ मारे शरीर में घूमने लगती है । यह उसका साधन चाहे प्राणायाम सहित हो अथवा केवल ध्यान योग हो दोनों ही में ऐसा होता है । उस समय यह भय रहता है कि शरीर की बिजली, पृथ्वी की बिजली से न टकरा जाये नहीं तो बहुत बड़ी हानि पहुँचने की सम्भावना होती है । इस भय से बचने का उपाय केवल यही है कि खाली धरती पर बिना कुछ बिछाये कभी भजन न करे । प्राचीन लोगों ने कुशासन के आसन पर विधान दिया था, मृत बेशम का दण्ड उसके ऊपर बिछाते हैं । इन सब में सान्द्रता थी । ऊन भी पृथ्वी से आने वाले असर को रोकती है परन्तु सूती कपड़ा नहीं रोक सकता । इस लिये प्रथम कुशासन, उसके ऊपर ऊनी आसन फिर उसके ऊपर मोमल सूती वस्त्र बिछा के साधक को समाधि में जाना चाहिये । यह नियम योगियों का था ।

कपड़ा

मैडीकल साइन्स बताती है कि ऊनी वस्त्र और शरीर के बीच में एक सूती कपड़ा अवश्य होना चाहिये नहीं तो कई प्रकारके त्वचा रोग (Skin disease) हो जाने की आशंका रहती

है, इसी सिद्धान्त पर ऋषियों ने ऊनी आसन के ऊपर सूती वस्त्र बिछाने की पद्धति निकाली थी।

आसन कठोर वा खुरदरा होने पर पाव में चुभेगा उस समय मन ध्येय की ओर से हट कर पाँव की ओर आजायगा इस लिये आसन मुरदायक नरम होना चाहिये। इनके अतिरिक्त और भी कारण हैं जिनको हम नीचे बताते हैं।

भृगु चर्म

कुश सतोगुणी वनस्पति है, भेड कि जिसकी ऊन ली जाती है सरल स्त्रभाव वाला प्राणी है इस लिये इन दोनों पर बैठने से सतोगुण और सरलता शीघ्र आती है। इसी प्रकार भृगु चर्म का प्रभाव है। हिरण में सीधापन और भोलापन होता है उसके चर्म में भी यह गुण रहते हैं इसके सेवन से बुद्धि सात्वयी जल्द बनती है परन्तु व्याघ्र चर्म साधुओं के लिये अच्छा नहीं होता, वह क्षत्रियों के लिये है उस पर बैठने वाले में गर्मी, क्रोध, धीरता और साहस के परिमाण प्रवेश होते हैं और उसको वैसा बनाते रहते हैं।

ऊनी कम्बल

यह हम ऊपर बता आये हैं कि वाल असर को देर में लेते हैं और ले लेने पर जल्द उसको खारिज कर देते हैं इस लिये ही हमारे यहा कम्बल लोई इत्यादि पुत्रि माना गया है। सूती कपड़ा हमारे मनुष्य का धारण करने में लोगों को मंकोच होता

है परन्तु उनी कम्बल इत्यादि ओढ़ने में कोई अड़थान नहीं होती इन सब बातों में साइन्स थी कि जिसको आज कल हम लोग भूल गये हैं। इसका सुकृत नीचे है।

मिस्मराइजर जब किसी रोगी पर अमल करते हैं तो उस समय वह रोगी यदि कोई उनी वस्त्र ओढ़े होता है तो उसको हटवा देते हैं क्योंकि उनी वस्त्र उनके असर को रोगी तक नहीं पहुँचने देता बीच में ही रोक लेता है।

शुद्धि

यह लोग कभी २ बालों में अपनी चुम्बकीय शक्ति भर के रोगियों के अच्छे करने के लिये दूर देशों में भेजते हैं उनके सेबन द्वारा रोग शान्त हो जाते हैं परन्तु ऐसा करने में प्रथम बालों को शुद्ध किया जाता है। उन बालों में से उस असर को दूर किया जाता है कि जो उस प्राणी से बालों में आया था कि जिसके बाल थे। उसका तरीका यह है कि पहले बालों को पानी में खूब डबालो फिर सुरफ जमीन में इन्हें गाढ़ दो। कम दिन बाद निकाल कर और गरम पानी से धो डालो यदि उनकी रंगत में फर्क आजाय तो समझ लो कि यह शुद्ध हो गये और यदि अभी ऐसा न हुआ हो तो ५ व ७ दिन के लिये फिर पृथ्वी को सोंप दो। पृथ्वी माता उनकी चुम्बकीय शक्ति को खींच लेगी। कोई २ हिंदू मातायें अपने बच्चों के रोग निवृत्त के लिये उनका करती हैं उसमें फर्क वस्तुयें होती हैं उनके साथ २ बाल भी होते हैं। इसका सिद्धान्त भी सम्भव है यही हो। उतारा करना आज-

बल ढकोमला समझा जाता है परन्तु यदि उसके साथ मनुष्य की (will) इच्छा शक्ति शामिल हो तो वह काम दे जाता है और पिछले मिस्मरइजरो का यह कोई तरीका होगा।

रेशम और भोज पत्र

रेशम में भी यह गुण है कि वह दूसरे के असर को रोक लेता है यह बात मिस्मरेजम की साइन्स से इस तरह पता चलता है कि जब यह लोग ऐसे बालों को मैग्नेटाइज करके किसी रोगी के पास भेजते हैं तो सूती कपड़ा में नहीं लपेटते हैं ताकि उसके छूने वाले फं हाथों के प्रभाव से इसका असर न बिगड़ जाय, बल्कि रेशम या भोज पत्र में खूब लपेट के देते हैं। उस समय ले जाने वाले को आज्ञा होती है कि उन को पृथ्वी पर मत रखना, बिनाजरूरत इनको न खोलना, खोलते समय कोई मनुष्य रोगी या रोगी के घर वालों के अतिरिक्त इनको न छुये। खुली हुई हवा और धूप से इनको दूषाये रहना। जिस समय कोई खोले तो हाथों को खूब धोकर पवित्रताई से खोले इत्यादि।

इन उपरोक्त बातों पर ध्यान देने से यह अनुमान होता है कि रेशम और भोज पत्र ही एक ऐसे गुण रखने वाले पदार्थ हैं कि जिनमें होकर विद्युत शक्ति पास नहीं होती। इसी सिद्धांत पर प्राचीन समय से यंत्र-मन्त्र के लिये भोजपत्र और भजन-पूजन के समय रेशमी वस्त्र धारण करने का रिवाज चला होगा।

लौंग-नमक और जल इत्यादि

इस साइन्स द्वारा इस बात की भी तद्वकीकृत हुई है कि मिस्मरेजी या चुम्बकीय शक्ति के प्रभाव को लौंग, नमक और जल तथा काली मिर्च बहुत जल्द खींचती हैं और इनमें यह असर अन्य वस्तुओं के मुकाबले देर तक कायम रहता है। असर देते समय यह लोग उस वस्तु को बायें हाथ की हथेली पर उगलियों के पीरों से दबते हैं, फूंक मारते हैं और चाटक के द्वारा उसमें शक्ति पहुंचाते हैं उस समय उगलियों में से सुरसुराहट के साथ छोई चीज बाहर की ओर जाती हुई मालूम देती है जिस समय ऐसा होने लगे समझलो कि शक्ति जा रही है।

ऐसी मिस्मराइज की हुई वस्तु को दूसरी जगह ले जाकर यदि अधिक वस्तु में मिला दिया जाय तो उस सारी वस्तु में मिस्मरेजी असर आ जाता है जैसे जल के एक ग्लास को एक घड़े पानी में छिड़ दिया जाय तो घड़े का सारा जल प्रभावित हो जायगा, उस जल के सेवन से रोगी का वही रोग दूर हो सकता है कि जिसके लिये यह भेजा गया है। जैसे यदि दस्त लाने के लिये भेजा गया है तो दस्त आवेगा और यदि दर्द घट करने के लिये भेजा गया है तो दर्द घट हो जायेंगे।

एक डाक्टर ने लिखा है कि एक बार मैंने ऐसा किया कि एक ग्लास पानी को हम इच्छा से मिस्मराइज किया कि इसके पीने वाले के शिर में दर्द पैदा हो जाय, ऐसा ही हुआ। दूसरे डाक्टरों ने लायफर मारफिया (L. Marph.) इत्यादि देकर

चन्द करना चाहता परन्तु वह चन्द नहीं हुआ। मैंने दूसरी बार एक ग्लास पानी मिस्मराइज इस इच्छा से किया कि इसका दर्द चन्द हो जाय और वह पीते ही चन्द हो गया।

जल में द्रव्यता (पतलापन) होने के कारण प्रभाव को बहुत जल्द रांगी तक पहुँचाता है। जल के लिए यह आवश्यकता नहीं कि मरीज इलाज करने वाले के पास ही हो, यह दूर देश को भी भेजा जा सकता है। डाक्टर कोट ने लेबर पोल बैठे हुये एक ऐसे पेट के रोगी को अच्छा किया था कि जो वहाँ से दस मील दूर ब्लैक बर्न में रहता था और किसी दवा से अच्छा नहीं हुआ था।

कुई महीने हुये एक पृष्ठ सन्यासी मेरे यहाँ आये थे वह कहते थे कि एक बेर मैं काशी पहुँचा उस समय मेरी आयु ३२ या ३४ वर्ष की थी, एक कसेरे (वर्तन बेचने वाले) के यहाँ रुहरा, उसका लड़का घीमार था। मेरे दिलने कहा कि इसका भोजन करते हैं लाखों शक्ति प्रयोग के द्वारा इसका इलाज करें। ऐसा ही किया और वह अच्छा हो गया। इस कार्य से काशी में बड़ी प्रशंसा फैली। रोगियों का मेला लगाने लगा। मैं कुछ लेता न था, उनसे दान, पुण्य करा देता था। मैंने मिस्मरेजम द्वारा उनका इलाज आरम्भ कर दिया। छै महीने तक यही संभट रहा उसके पश्चात् मैं घबड़ा गया। उस समय एक युक्ति मुझे सूझी। थोड़ी दूर पर एक छोटी सी तलैया थी। मैंने उसके पानी को

मिस्मराइज किया और रोगियों से कह दिया कि उस तलैया का जल पियौ अच्छे हो जाओगे। मेरा पीछा छूट गया और लोग तलैया पर जाने लगे। फिर मैं वहां से चला आया और आज तक इस काम को नहीं किया, क्योंकि यह ईश्वरीय मार्ग का साधक है।

लौंग या कालीमिर्च

हिन्दोस्तान के भाड़ने वालों को तुमने देखा होगा कि लौंग या कालीमिर्च को फूंक कर वह रोगियों को दिया करते हैं। मिस्मराइजर लोग भी इनसे बहुत काम लेते हैं। इन दोनों वस्तुओं में मेनेदिक पावर खींचने की बहुत शक्ति है यह बात साइन्स ने साबित हो चुकी है, और यह कुपच और बेहोशी को भी दूर करती है गरमी और ताकत पहुंचाती है। यह लोग फूलदार कोंगों को लेकर मीधे हाथ की दो उकलियों से पकड़ के उनमें करैन्ट पहुंचाते हैं पीछे इच्छा शक्ति के साथ फूंक मारते हैं, उस पर घाटक करते हैं इस प्रकार उनमें असर देके कागज या रुमाल में बांध कर देते हैं ताकि किसी का हाथ उस से न छुए, उसे रोगी के पास तक पहुंचाते हैं और पानी में पीस कर उसको पिलाते हैं। इसी प्रकार सेंधे, नमक की डेली, और मिठाई को भी मिस्मराइज करते हैं।

कागज व फलानैन

तीन इन्च लम्बा और इतना ही चौड़ा कागज लेकर उसको

धीस मिनट तक धूप में रग कर सुखाते हैं फिर उस पर आग्याने का एक नक्शा बनाते हैं उसमें, "आराम २" ऐसा लिख देते हैं। फिर सीधी उझली से हर एक खाने में करेन्ट देते हैं कि फूंक मारते हैं और उमका ताबीज बना के मरीज के बांध देते हैं लगभग यही तरीका हिन्दू-मुसलमानों के यहां ताबीज और गन्ध का है। शिर और छाती पर बांधने के लिये फलालैन का ऐस टुकड़ा कि जो थोच थान में लिया गया हो और जिसमें हाथ दूसरे का न लगा हो लेकर मिस्मराइज करके रोगियों को देते हैं।

यह सब घातें ऐसी ही हैं कि जिनको इन्म देश के भाड़-फूँ या गंडा-ताबीज करने वाले 'सथाने लोग' किया करते हैं या घातें साधित कर रही है कि मिस्मरेजम योग नहीं बल्कि एवं प्रकार का सथानपत है। भेद केवल इतना है कि यहां के सथाने या जाजीगर मूर्ख-अविद्वान और नीच जाति के ही अधिकतर मनुष्य होते हैं इस लिये यह इसके कारण को न तो खुद ही जानते हैं कि उनके द्वारा करेन्ट कैसे दूसरे तक पहुंचती है और न किसी को साइन्टीफिक तरीके पर समझा सकते हैं इसी लिये पढ़े-लिखे लोगों का विश्वास उन पर नहीं है। और यह यूरुप वाले उसका साइन्स से साधित कर देते हैं। आजकल के सभ्य समाज के लोग भाड़-फूँ और ताबीज-गंडे की तो दिन रात निन्दा करते देखे जाते हैं परन्तु वही तालीमयाप्तता मिस्मराइजरो की चीन्मा साफ करते रहते हैं। यह अपनी अज्ञानता से इसको और समझते हैं और उसको और।

योग इन सबसे भिन्न है। वह प्राणी को संसार की ओर से

मीच के परमात्मा की ओर ले जाता है । अन्नमयकोष में ऊपर को उठना है और दूसरे को उठाता है । योग इन सर्वाकारिक कष्टों को मिथ्या और कल्पित समझने की शिक्षा देता है । योग कहता है कि शरीर से आत्माभिन्न है । तुम आत्मा हो, न कि शरीर । आत्मा नष्ट है और शरीर दृश्य है । आत्मा भोक्ता है और शरीर भोग्य है । आत्मा अजर-अमर अविनाशी है । शरीर के कष्ट और रोगों से आत्मा का उतना ही सम्बन्ध है कि जितना गृह में रहने वाले का गृह से होता है । घर के जीर्ण होने पर उसमें रहने वालों को थोड़ा क्लेश होता है, परन्तु गृही हाथ-पांज और मिट्टी-चूने से उसकी मरम्मत करता है न कि अपनी योग शक्ति से । जो योगी इन भ्रमों में पड़ जाते हैं वह यही के हो रहते हैं । वह अपने इच्छेय में कभी सफल नहीं हो सकते । यदि कोई इन्द्रलोक का जाने वाला गुलाफिर अपनी कमाई के पैसों को भारतवर्ष के भ्रष्टानों की मरम्मत में ही खर्च कर डाले तो जहाज का किराया वहाँ से बुकायेगा और अपने अभोष्ट स्थान तक कैसे पहुँचेगा यही हाल इन कसामात दिरंगने वालों का है ।

योग शक्ति वा आत्मवल

ईश्वर दर्शन की इच्छा करने वालों को इनसे बहुत बच के चलने की जरूरत है । हा अत्यन्त आवश्यकता होने पर कभी थोड़ा सा उससे काम लेने में अधिक हानि नहीं होती परन्तु रात-दिन इसी कार्य को करते रहने से योगी पतित

हो सकता है इस लिये ही शास्त्रों ने विभूतियों में वचने की आज्ञा दी है। थोड़ा-सा करने पर भी आगे चल कर स्वभाव धन जाता है। लोग स्वार्थ वश उसको घेरने लगते हैं और यह इन कामों के करने के लिये मजबूर हो जाता है इस लिये जहाँ तक हो इनमें वचने ही में भलाई है।

मिस्मराइजर-योग वा आत्मरत्न का गुकाविला नहीं कर सकते। योगी में इन में सहस्रों गुनी अधिक शक्ति होती है जिन कामों को यह लोग कम से कम तीस मिनट में करते हैं वन्हीं योगी पलक मारते कर सकता है। योगी को आख मिलाने फंका मारने तथा हाथों से करैन्ट देने की आवश्यकता नहीं होती उसके अन्दर ऐसा बल होता है कि जरा खयाल करते ही काम हा जाता है। परन्तु सच्चे योगी का ध्यान इधर भुका लेना ही महा कठिन है, यह हर समय ईश्वर चिन्तन में अपने को मगन रखता है। दिव्य स्थानों की सैर करता रहता है। वहाँ में खींच के लौकिक व्यवहार में उसको ले आना असम्भव सी बात है।

दिव्य दृष्टि खुल जाने तथा यथार्थ ज्ञान होने पर उस यह प्रत्यक्ष होने लगता है कि सांसारिक सुख-दुःख प्राणियों के भोग हैं इनका भुगत जाना ही अच्छा है। वह भगवद् गीता की इस शिक्षा को याद कर "आभयण सर्व भूताना यन्त्रारूढानिमायया" ईश्वर इच्छा पर अपने और दूसरों को छोड़ बैठता है और तमाशा देखता है ईश्वर के कार्यों में दखल देना यह योगी के लिये पाप है।

भोग

कर्म फिलासोफी यह बतलाती है कि कर्म बिना भोगे समाप्त नहीं होता इस लिये योगी उस भोग को रोकता नहीं है हां कभी दया उमड़ते पर उसको भगवान से प्रार्थना कर हलका करा देता है ऐसा करने पर उसका वेग कम हो जाता है और धीरे २ अधिक काल में उसको भोग लेता है। यह संतों का नियम है।

रोगाकर्षण

हमने ऊपर बताया है कि योगीजन अधिकतर इन कार्यों को नहीं करते और यदि नया आज़ाने पर कभी करते हैं तो वह मिस्रराइजरो की तरह न तो आंस मिलाते हैं, न फूंक मारते हैं और न हाथों से करैन्ट पहुंचाते हैं। वह आंस बन्द करके एक सेकेन्ड ही में मद्य की उन गक्तियों को कि जो रोग निवारण करती हैं खींच कर रोगी की ओर मुका देते हैं और आप अलग हो बैठते हैं ऐसा करते ही क्षण मात्र में वह काम हो जाता है कि जिसको मिस्रराइजर घंटे में या आध घंटे में कर सकता है। हमको ऐसे अनेक दृष्टान्त याद हैं परन्तु अपनी यात के समझाने के लिये उनमें से छोटा सा एक नीचे लिखते हैं।

दृष्टान्त

मेरे घर में Nervous pain का दौरा कभी २ हुआ करता था जिस समय यह दर्द उठता था उस समय एक ओर की

और कनपटी में इतना कष्ट होता था कि तीन-चार दिन चैन नहीं पड़ता था अनेक औषधियाँ करने पर भी वह नहीं रुकता था और न कुछ उन दिनों में भोजन इत्यादि खाया जाता था।

एक बेर श्री महात्माजी (श्री गुरुदेव) पधारे हुये थे। वर्षा ऋतु थी, पानी बरस रहा था। उनकी यहां आने की सूचना पाकर आठ-दस प्रेमीजन शहर के भी आ गये थे और शेष यहाँ के लगभग तीस-चालीस मनुष्य बैठे सतसंग कर रहे थे और उनके अमृतमयी उपदेशों को सुन रहे थे। रात्रि के लगभग दस-ग्यारह बजे होंगे। मैं उठ के अन्दर गया तो देखा-कि वह अधि मुँह पड़ी दर्द से चिल्ला रही हैं। पूछने पर पता चला कि दर्द उठ खड़ा हुआ है।

बड़ी चिन्ता हुई, इतने मेहमान बाहर के ठहरे हुये हैं, हम सब लोग हैं, इनके घीमार पड़ जाने पर सबकी सेवा सुश्रूषा का क्या प्रबन्ध होगा क्योंकि घर में कोई अन्य स्त्री न थी। मट-पट बाहर आया और अलमारी खोल के शीशी में एक Mixture बनाने लगा। यह देख-आप बोले-क्या हुआ। मैंने विनय किया हाड़ में बड़े जोर का दर्द उत्पन्न हो गया है। कहा-कैसा दर्द है, 'नर चस पेन' तो नहीं है ? मैंने उत्तर में कहा-हां यही मालूम देता है। बोले--यहाँ हमारे पास आओ। मेरे हाथ की हथेली पर अपनी उँगली से एक-ऐसा गोल निशान बनाया जैसे उबू की छोटी हिं, होती है और कहा-दर्द की जगह ऐसा

गोल चक्र उद्गली से खींचते हुये यह ख्याल करना कि दर्द बन्द हो गया। मैंने ऐसा ही किया। उसी समय एक सेकेण्ड में दर्द बन्द हो गया और उस दिन से आज वर्ष गुजर गईं फिर नहीं हुआ। यह शक्ति थी। मिस्मराइजर को इतने काम के लिये आध घंटे से एक घंटा खर्च करना पड़ता तब भी इतनी सफलता न होती। इसी प्रकार के अनेकों दृष्टान्त हमको 'मालूम हैं' परन्तु विस्तार के भय से यहाँ उनका वर्णन करना हम उचित नहीं समझते।

मामूल

मिस्मराइजर अपनी शक्ति से कि एक लड़के को बेहोश करते हैं फिर उसके सूक्ष्म शरीर को बाहर भेज कर उस से गुप्त बातों का पता पूछा करते हैं। ऐसे लड़के को उनकी परिभाषा में मामूल कहते हैं। यदि लड़का निर्वल प्रकृति का है तब तो उसकी मानसिक शक्ति के असर को वह ले लेता है और उनकी इच्छा नुसार कार्य करता है नहीं तो नहीं। योगी ऐसा नहीं करते वह अपने सूक्ष्म शरीर को ही बाहर भेज सकते हैं और उसीके द्वारा बिना किसी दूसरे के सहारे सारे काम करते हैं। यह इन दोनों का भेद है।

सद्गुरु

शक्ति शाली गुरु नित्य प्रति रात्री के समय अपने सारे शिष्यों की स्वर सूक्ष्म शरीर के द्वारा लेता है और उनको सहायता देता है जिन में ऐसी सामर्थ्य नहीं है वह बना पटी गुरु है उसके द्वारा बद्ध होना कठिन होता है। महा पुरुष अपने निवास के स्थानों को रजो गुण और तमोगुण के प्रभाव में शुद्ध कर डालते हैं जैसे कोई साधारण मनुष्य अपने बैठने से पहिले पृथ्वी को झाड़ू लगा लेता है वैसे ही संत जन अपने स्थान के वातावरण (Atmosphere) को नित्य प्रति श्रद्धा से साफ करते रहते हैं वहां के जल वायु तथा पृथ्वी के परिमाणुओं को पूर्ण सात्विकी बना देते हैं। वहां पहुँचते ही मनुष्य के माय बदलने लगते हैं वह धीरे धीरे सतोगुण की ओर स्विचने लगता है और एक दिन सात्विकी बन जाता है।

तीर्थ

जिन स्थानों में पहुँच कर मनुष्य की प्रकृति कुकर्ष की ओर से हट जाय तथा जहाँ की वायु के के प्रभाव से मनुष्य उत्तम भावों को लेने लगे उनको ही तीर्थ कहते हैं। महाराजा युधिष्ठिर

ने वनोवास के समय ऐसे ही स्थानों की तीर्थ यात्रा की थी। महाभारत काल से पूर्व इसी प्रकार के शुभ स्थानों को तीर्थ माना जाता था। आज कल के तीर्थ वास्तव में तीर्थ नहीं रहे, वह हमको पु. भाषनाओं की ओर ले जाने वाले हैं इन तीर्थों में पहुँच कर धन और समय के नष्ट करने के अतिरिक्त और कोई फल नहीं मिलता। कहा जाता है कि तीर्थ स्वर्ग दाता हैं परन्तु अनुभव यह बतलाता है कि तीर्थ नरुं दाता हैं।

त्रिवेणी

‘गंगा’ तीर्थ है इसके स्नान से मुक्ति मिलती है। ‘यमुना’ तीर्थ है इसके मञ्जन से मनुष्य सीधा स्वर्ग जाता है। सरस्वती तीर्थ है उसके दर्शन मात्र से ही हृदय में ज्ञान का सूर्य प्रदीप्त होता है। इन तीनों के मिलने (मंगम) पर एक विचित्र शक्ति वाला तीर्थ राज बन जाता है कि जिसको “प्रयाग राज” कहते हैं। इस त्रिवेणी के प्रभाव से धर्म, अर्थ काम, मोक्ष चारों पदार्थ मनुष्य को प्राप्त होते हैं ऐसा हिन्दू शास्त्रों का कथन है और यह ठीक है। तुमने उनके तात्पर्य की ओर ध्यान नहीं दिया इसलिये गलती गारहे हो अब सुनो :—

सतोगुण का नाम ‘गंगा’ है। यह प्रेम और भक्ति की धार है, यही योगियों की मुपुम्ना नाड़ी है जो सीधी ब्रह्मरेन्द्र को जाती है, इसी मार्ग से गमन करने पर मुक्ति होती है। यमुना कर्म है। कर्म हम को स्वर्ग तक पहुँचाता है। मुक्ति खाली कर्म से नहीं हो

सकती जब तक कि उसके साथ प्रेम और भक्ति का छींटा न हो इसलिये यह "रजोगुण" है। सरस्वती ज्ञान है, जो हृदय में गुप्त रहता है। यह स्थूल के नीचे दबा रहता है इसलिये तम है। सूक्ष्म शरीर द्वारा इसमें प्रवेश करना होता है स्थूल बुद्धि सरस्वती की वह धार है जो पञ्चाव में प्रगट रूप से वह रही है आगे चल कर वह गुप्त हो जाती है और पृथ्वी के अन्दर ही अन्दर बहती हुई प्रयाग में गंगा और जमुना से संगम करती है। यही सूक्ष्म बुद्धि है यही इडा-पिङ्गला और सुषुम्ना हैं। दोनों भों के बीच आत्मा चक्र में इनका मिलाप होता है। इसलिये इसी को प्रयाग राज तीर्थ कहते हैं। महापुरुषों के समीपत्य से ही इस स्थान में हृदयकी लगाने का हमको सौभाग्य प्राप्त होता है और कोई उपाय इसका नहीं है इसलिये सत संग ही असली "तीर्थ" कहलाता है। ऐसे ही तीर्थ हमकी मुक्ति के लिये व ईश्वर दर्शन के लिये अप्रसर करते हैं न कि वर्तमान काल के तीर्थ। जिस साधनों से रजोगुण और तमोगुण का प्रभाव हमारे ऊपर से दूर होजाय तथा जिन साधनों से सत से ऊपर उठ कर हम त्रिगुणातीत हो जाँय वही असली तीर्थ हैं।

मिसरेज्म तमोगुणी व नेगेटिव Negative शक्ति है जो हमको नीचे की ओर ढकेलती है और संसार में फँसाती है। इसके प्रभाव से हमारी बुद्धि शक्ति अन्धकार से ढक जाती है। हमारे अन्दर मृदता और नरमपन बढ़ जाता है बिना जिसमें कर्तव्य अरन्ध्र हम को ना मिथ्या

सत्य समझने हुए हम उसी के प्रयत्न में लगे रहते हैं। और योग के द्वारा हमको वह अमीम ज्ञान प्राप्त होता है कि जिसके द्वारा विश्व के सारे रहस्य हमारी समझ में आजाते हैं और इस तरह हम अपने इन बन्धनों को त्याग मुक्त हो जाते हैं यही इन दोनों का भेद है। इसीलिये मिस्मरेज्म को साइन्स और योग को फिलॉसोफी का नाम दिया गया है।

करामात व सिद्धी

हमारे अन्तर में एक इन्द्री रहती है कि जिसको हिन्दू शास्त्र 'मन' और सूफी लोग 'नफ्स' कहते हैं। इस मन के पास दो दामियाँ व पक्षियाँ हैं जिनके नाम "इच्छा" और "कल्पना" हैं। मन हर समय ही इनके साथ भोग-विलास में लिप्त रहता है। वह इन दोनों के साथ बिहार करता हुआ अधिकतर बाहर ही घूमा करता है यदि कोई भीर किसी प्रकार से भी मन की इन कल्पना और इच्छारूपी शक्तियों को उनके घर मनो भण्डल से बाहिर न निकलने दे तथा उनको उनके निज स्थान ही में रोक दे व कैद करले, तो थोड़े काल ही पश्चात् वह अनुभव करेगा कि उसी वह दोनों शक्तियाँ अपूर्व बलवती बन गई हैं। जिस प्रकार प्राणी जब काम-काज और व्यवहार में अपनी (Energy) शक्ति सार्च करके बल हीन होता है Rest (आराम व निद्रा) लेकर उसको फिर अपने में भर लेता है उसी प्रकार मन का भ्रमण तथा व्यवहार बन्द कर देने पर वह अपनी खोई हुई शक्ति को संग्रह कर लेता है। ऐसा निग्रह करने पर मन जिन कामों के

ती हैं परन्तु स्थूल, संसार का कोई कार्य उनसे सिद्धि नहीं
ता, अथवा यों कहो कि सूक्ष्म भुयनों को छोड़ के स्थूल जगत्
और राजयोगी भुक्ता ही नहीं । तात्पर्य यह है कि स्थूल
व हट से और सूक्ष्म मन्त्र राजयोग से बंधे जाते हैं ।

शरीर की शुद्धि या उसको निरोग बनाने के लिये हठयोगियों
यहां छै प्रकार के कर्म किये जाते हैं जिनको उनकी भाषा में
‘छै कर्म’ कहते हैं । इन्हीं पठ कर्मों के अन्तर्गत एक साधन
‘प्राटक’ है । इसी प्राटक साधन को अङ्गरेजी में मिश्मरेंजम कहते
। प्राटक हठयोगियों का एक साधन है, इसी को यूरोप वालों ने
अपना लिया और एक अच्छे ढङ्ग से साइन्टीफिक तरीके पर
को जांच-पड़ताल कर उसके लाभ तथा उसके करिमें लोगों
दिगाये । जड़वादी यूरोप की आंखों में चकाचौंध आ गया
र वह लोग इसको बहुत घड़ी चीज समझने लगे ।

यूरोप और अमेरिका में सेकड़ों स्कूल इसकी शिक्षा देने के
ले खुल गये, या कायदा उनका कोर्स बना दिया गया और
स्त्रों मनुष्य उनमें दाखिल हो इसका साधन सीखने लगे ।

हिन्दीस्तान के पढ़े-लिखे धात्रू लोगों ने भी उन पुस्तकों को
। इन बेचारों को अपने घर की तो खबर नहीं है क्योंकि
की अज्ञान बुद्धि में भारतवासियों को न कभी कोई विद्या
। और न अर्थ है इनका आदर्श यूरोप है । हिन्दुस्तानी लोग
प वालों की नकल उतारने वाले हैं और वह भी मूर्खता के
। यह कभी नहीं विचारते कि हममें हमको हानि होगी वा

करने का साहस अभी तक नहीं करता था एवं जो कार्य सामर्थ्य से बाहर थे उनके करने को भी तैयार हो जाता है।

मनुष्य जितना जितना अधिक समय इस काम को देता है उतना ही बल बढ़ता जाता है। उस समय यह शालिनी मन पत्नी आशा देने पर ऐसे-ऐसे असम्भव काम करके दिखाती हैं कि जिनको देख कर संसार चकित हो उठता वस मनोबल की द्वाारा कोई असाधारण कार्य करके देना ही "सिद्धी व करामात" कहलाती है।

वर्तमान बल का साधु समाज इन्हीं सिद्धियों का शिरो धन चुका है। इनके अन्दर में साधुता तो बिदा हो गई है। भमत्कार रह गये हैं, थोड़ी बहुत मिहनत करके जो कुछ शो संभल कर लेते हैं उसको अपनी प्रतिष्ठा तथा धन बढ़ाने। सहारा बना लेते हैं, और सांसारि लोगों को करामातें दिखा फिरते हैं।

शास्त्रों ने सिद्धियाँ आठ प्रकार की बताई हैं। सिद्धियों के सहस्र भेद हैं और सहस्रों भेद वाली सिद्धियों की प्राप्ति के लिये सहस्र प्रकार के साधन हैं। कई प्रकार की सिद्धियाँ आसनों के द्वारा ही आजाती हैं कई प्रकार की सिद्धियाँ केवल जाप से आती हैं, कई प्रकार की प्राणायाम और मुद्राओं द्वारा प्राप्त होती हैं यह सब 'दृढयोग' की सिद्धियाँ हैं। राजयोग की सिद्धियाँ और होती हैं यह अनेक स्थानों पर अनेक प्रकार की धारणा द्वारा प्राप्त की जाती हैं। घड़ी सिद्धियाँ सूक्ष्म होने के कारण सूक्ष्म तत्वों का ज्ञान प्राप्ती हैं। साधक को ऊपर बठानी हुई भ्रमलोक तक ले

ती हैं परन्तु श्रूल, संसार का कोई कार्य उनसे सिद्धि नहीं जाता, अथवा यों कहो कि सूक्ष्म भुवनों को छोड़ के स्थूल जगत् और राजयोगी भुक्ता ही नहीं । तात्पर्य यह है कि स्थूल तन्त्र हठ से और सूक्ष्म तन्त्र राजयोग से वेधे जाते हैं ।

शरीर की शुद्धि या उसको निरोग बनाने के लिये हठयोगियों ने यहां दो प्रकार के कर्म किये जाते हैं जिनको उनकी भाषा में 'पठ कर्म' कहते हैं । इन्हीं पठ कर्मों के अन्तरगत एक 'साधन घाटक' है । इसी घाटक साधन को अङ्गरेजी में मिस्मरेजम कहते हैं । घाटक हठयोगियों का एक साधन है, इसी को यूरोप वालों ने अपना लिया और एक अच्छे ढङ्ग से साइन्टीफिक तरीके पर इसको जांच-पड़ताल कर उसके लाभ तथा उसके करिश्में लोगों को दिखाये । जड़यादी यूरोप की आंखों में चकाचौंध आ गया और वह लोग इसको बहुत बड़ी चीज समझने लगे ।

यूरोप और अमेरिका में सेकड़ों स्कूल इसकी शिक्षा देने के लिये खुल गये, या कायदा उनका कोर्स बना दिया गया और इन्होंने मनुष्य उनमें दायित्व हो इसका साधन सीखने लगे ।

हिन्दोस्तान के पढ़े-लिखे वायू लोगों ने भी उन पुस्तकों को पढ़ा, उन बेचारों को अपने घर की तो राखर नहीं है क्योंकि उनकी अज्ञान बुद्धि में भारतवासियों को न कभी कोई विद्या है और न अर्थ है इनका आदर्प यरूप है । हिन्दुस्तानी लोग यूरोप वालों की नकल उतारने वाले हैं और वह भी मूर्खता के लिये । वह कभी नहीं विचारते कि हममें हमको हानि होगी वा

लाभ होगा, उन्हें तो वहीं करना कि जो एक यूरोपीय मनुष्य रहा है।

“मूर्खता के साथ” कहने से हमारा मतलब यह है कि वे ऐसे नृक्षाल हैं कि जो उनके गुणों को तो छूते नहीं और आ गुणों को फौरन अपने म ले लेते हैं। यूरोप वालों की व्यवस्था सत्यता तथा परिश्रम के साथ धन उपार्जन करना तो इन्हें सीखा नहीं, हाँ साहिबी के ठाठ में धन बर्बाद करना फौरन सीख लिया। आप तो बिगाड़े ही थे अब स्थियों पर भी नम्ब आ गया उनको पूरा मैम साहज बना दिया। योरोपीय लेडी ने किसी समय भी बेरार नहीं रहती, कुछ न कुछ परती ही रहते हैं और यह नकली मैम साहन दिन भर पलङ्ग और कुर्सी तोड़ते और बाल सवारती रहती हैं कि जिसका परिणाम आगे चल कर यह होता है कि शरीर तो रोगों से घिर जाता है और धन हकीम डाक्टर और कैरनेवल चीजों की भेंट हो जाता है।

यूरोपीय मुरों से प्रशंसा मुन इन लोगों के दिल में भी मिस्मरेज्म के लिये जगह हो गई। इन्होंने नहीं विचार कि यह बड़ इत्तम है कि जिसको हमारे यहाँ के योगियों ने त्याग के भपेरो, राजीगरों और ओमाकर्म करने वालों को सिखा दिया था। योग मार्ग हम को ईश्वर की ओर ले जाता है और मिस्मरेज्म ईश्वर से त्रिमुख करती हुई सासारिक थोड़ी सी सिद्धियाँ दिला देती हैं।

मिस्मरेज्म के चमत्कार

अभी तक की तहकीकात से यह पता चला है कि मिस्मरेज्म से जो कुछ सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं वह यह हैं रोगों को खो

चिह्नों को पढ़ लेना, दूर देशों के मित्रों के पास भेज देना, किसी निर्मल प्रकृति के मनुष्य तथा पशु पक्षी का चेहरा करके उसको अपनी आत्मानुसार चलाना, इसके को बेहाश करके उसके द्वारा छुपी हुई वस्तुओं का पृथक् लेना। दूसरे के दिल का हाल जान लेना, गरे हुये की रूढ़ों से बात चीत करना, तथा बाल या कोई वस्तु उसके मालिक या हुलिया बता देना और किसी लड़के करके इच्छा शक्ति द्वारा उसको अन्तरिक्ष में लटका दि। साप विच्छूडत्यादि विपैले कीड़ों के काटने का निरेजम करने वाला निहायत अच्छा करता है। उसका तथा धन्य लगा देना खाली नहीं जाता।

योग के चमत्कार

४ चमत्कार इस ओर नहीं आते वह अन्तर मूर्खों वगैरे। वस्तुओं का ज्ञान कराते है। अन्तरीय शब्द अन्तरीय। अन्तरीय चक्र और कलापे प्रत्यक्ष कराता है। मन, ब्रह्मकार के रूपों को सामने लाके ग्यडा कर देता है। ५ आत्मा का अनुभव कराता हुआ परमात्मा से मिलाने। मरण के भय बन्धन से मुक्त करा देता है। ६ है योग और निष्कामेजम का। योग निरुक्ति मार्ग है जम प्रवृत्ति मार्ग है। योग संसार से छुटाता है और यहा गहरा फंसाता है। निष्कामेजम वाला यदि ७ में योगी है वो उसको मूठा समझे। मन एक है संसार की ओर मुकादो और चाहे आत्मा की ओर।

Bharatiya Vidya Bhavan's Granthagar

Call No क-४/सहा/योग/27844

Title योग विद्यासुखी और
नवीन साधना

Author पुरुषोत्तम लहाय

This book is issued only for one week till _____

To be issued after _____

| Date of Issue | Borrower's No | Date of Issue | Borrower's |
|---------------|---------------|---------------|------------|
| | 2177 | | |

BHAVAN'S LIBRARY

Chowpatty Road

BOMBAY 7